33-1
106

КОМПЛЕКС
ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ
2 СТУПЕНИ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ДИНАМО

С ДИНАМО
РГ. УЧ. ОТД.
МОСКВА 1933

ОРГУЧЕБНЫЙ ОТДЕЛ ЦС ДИНАМО МОСКВА 1933

33-1
106

КОМПЛЕКС
Готов к Труду и Обороне
2 ступени

Г.П.Б. в Лнгр.
Ц. 1933 г.
Акт № 489

Положение
Инструкции
Методические указания

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Циркуляр ЦС ПСО „ДИНАМО“ о введении в действие комплекса ГТО 2-й ступени 3
2. Положение о значке „Готов к Труду и Обороне“ 2-й ступени для динамовских организаций . . . 5
3. Инструкция по проведению отдельных видов испытаний на значок „Готов к Труду и Обороне“ 2-й ступени 38
4. Общие методические указания о постановке учебы по комплексу ГТО 2-й ступени 107
5. Методические указания по врачебно-физкультурной работе при подготовке и сдаче норм комплекса ГТО 2-й ступени 119

Ответ. редактор Лаврентьев, М. И.
Тех. редактор Шипин
Сдано в производство 11/IV—33 г.
Подписано к печати 10/V—33 г.
Мособлит № 15404 Тираж 5 000 Н. 306

Типо-литография им. Воровского, ул. Дзержинско

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ
Пролетарских Спортивных О-в
„ДИНАМО"

ОРГ.-УЧЕБНЫЙ ОТДЕЛ

13 го марта 1933 года
№ 3053/51
г. Москва

РЕСПУБЛИКАНСКИМ, КРАЕВЫМ И ОБЛАСТНЫМ СОВЕТАМ ПСО «ДИНАМО» ПРИ ПП ОГПУ.

Центральным Советом ПСО «Динамо» разработано положение и инструкция по сдаче норм на значек ГТО 2-ой ступени для динамовских организаций. По получении настоящей инструкции все организации «Динамо» должны немедленно приступить к широкой и развернутой работе по подготовке и сдаче норм на значек ГТО 2-ой ступени.

Всем участникам динамовских эстафет на лыжах — участникам эстафет: 1) Свердловск — Москва, 2) Сталинград — Москва, 3) Якутск — Иркутск, 4) Волжская эстафета, нормы по лыжам 2-ой ступени ГТО на 20 км. и переход на лыжах на 35 км. засчитываются механически при условии, если указанные эстафеты отвечают примечанию к инструкции о сдаче норм ГТО 2-ой ступени, составленной на основании соответствующей инструкции ВСФК при ЦИК СССР.

Всем Республиканским, Краевым и Областным Советам ПСО «Динамо» надлежит при представлении в ЦС ПСО «Динамо» табеля срочных донесений вместе с донесениями об охвате и сдаче норм ГТО 1-ой ступени полностью, представлять и сведения об охвате и сдаче норм ГТО 2-ой ступени полностью с приложением именных списков на всех сдавших нормы ГТО 2-ой ступени полностью, по следующей форме:

№№ пп.	Фамилия, имя, отчество.	Год рождения	Сотр,	Члены семьи	Постор,	Ск. лет рег. заним. фк.

Генеральный секретарь ЦК ПСО ДИНАМО **Капин.**

Начальник оргучебного отдела **Лаврентьев.**

ПОЛОЖЕНИЕ О ЗНАЧКЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 2-й СТУПЕНИ ДЛЯ ДИНАМОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

1. Комплекс ГТО 2-й ступени (повышенной трудности) установлен Президиумом ВСФК при ЦИК СССР (прот. № 15 от 7 декабря 1932 г.) с целью максимального повышения всесторонней подготовленности физкультурников.

Президиумом ЦС ПСО «Динамо» установлен комплекс ГТО 2-й ступени для динамовских организаций, частично переработанный на основе вышеуказанного комплекса.

Комплекс ГТО 2-й ступени вводится как последняя, завершающая ступень единой системы советской физической культуры и должен быть положен в основу углубленной работы всех секций динамовских коллективов.

2. Вместе с комплексом ГТО 1-й ступени комплекс ГТО повышенной трудности разрешает конкретные задачи:

всестороннего физического развития и оздоровления миллионов трудящихся, мобилизации их на борьбу за здоровый быт и

внедрения физической культуры в процессы социалистического производства;

максимального содействия подготовке всесторонне развитых ударников-бойцов для социалистического производства и Красной армии;

создания мощной основы для широкого развития спорта и повышения в массовых масштабах спортивно-технических достижений;

выращивания комадного состава для физкультурного движения СССР.

3. Всесторонняя подготовленность определяется выполнением установленного комплекса испытаний и требований практического и теоретического характера.

4. Виды и нормы испытаний следующие (см. прилагаемую таблицу).

5. За выполнение указанных в пункте 3 норм и требований устанавливается награждение специальным значком и соответствующей грамотой ВСФК СССР.

6. Республиканским, Краевым и Областным СФК разрешается для отдельных районов с низкой средней температурой воды (ниже 13° С), а также для отдельных безводных районов или в районах с зараженными водоемами, с быстротекущими реками (горными), с мелкой водой и т. п. выработать виды и нормы, заменяющие плавание, прыжки в воду, ныряние, спасание тонущего вплавь или греблю.

Республиканские, Краевые и Областные Советы ПСО «Динамо» при необходимости замены отдельных норм (замены плавания, лыж, прыжков на лыжах, гребли и др.) представляют свои соображения в местные Советы Физкультуры, предварительно согласовывая этот вопрос с ЦС «Динамо».

Проработанные виды и нормы, а также перечень районов, в которых эти испытания, заменяющие основные нормы, предположено применять, представляются на утверждение ВСФК СССР.

Замена допускается лишь в отдельных районах и местах, где действительно невозможно проведение того или иного испытания.

Республиканским, Краевым и Областным СФК разрешается изменять скоростные нормы по плаванию в тех случаях, когда течение воды меняет условия проведения испытаний. В этих случаях рекомендуется проводить испытания поперек течения и исчислять нормы так, чтобы они соответствовали по нагрузке тем нормам, которые установлены в комплексе «ГТО» 2-й ступени. Изменение нормы по плаванию, с указанием силы течения представляется на утверждение ВСФК СССР.

Республиканским, Краевым и Областным СФК разрешается для отдельных бесснежных районов или районов с редко и случайно выпадающим снегом вырабатывать виды и нормы, заменяющие бег на лыжах, лыжный поход (как общее правило — верховой ез-

дой) и прыжки на лыжах. Замена испытаний по этим видам допускается только по постановлению ВСФК СССР и лишь в районах и местностях, где действительно невозможно их проведение. В каждом отдельном случае необходимость замены должна быть подтверждена справками метеорологических станций. Проработанные виды и нормы испытаний, а также перечень районов, в которых эти испытания предположено применять, представляются на утверждение ВСФК СССР.

Проведение испытаний и присуждение значка

7. К испытаниям на получение значка допускаются лица обоего пола, состоящие членами ПСО «Динамо» полностью сдавшие испытания по комплексу ГТО 1-й ступени и удовлетворяющие нижеследующим требованиям:

мужчины не моложе 18 лет,
женщины не моложе 17 лет.

Примечание 1-ое. В отдельных случаях возрастные нормы могут быть понижены, но не иначе как постановлением ВСФК союзных республик.

Приступающие к испытаниям должны иметь хорошее состояние здоровья, которое определяется врачом.

Примечание 2-ое. Прохождение через предварительный врачебный контроль

обязательно для всех приступающих к сдаче норм. Кроме того, необходим специальный врачебный контроль непосредственно перед выполнением норм по видам, которые требуют большой физиологической нагрузки (№№ 2, 3, 4, 7, 14 и 15).

8. Для проведения практических испытаний испытуемые разбиваются на отдельные группы по полу и возрасту: мужчины 1-й группы с 18 до 25 лет, 2-й группы с 26 до 35 лет, 3-й группы с 36 лет и старше; женщины 1-й группы с 17 до 25 лет, 2-й группы с 26 до 32 лет, и 3-й группы с 33 лет и старше.

Испытания проводятся специальными комиссиями, организуемыми при соответствующих Советах ПСО «Динамо» по постановлению президиумов из лиц, получивших значки ГТО 1-й или 2-й ступени, хорошо знакомых с судейством. Комиссия возглавляется одним из членов президиума. Комиссии устанавливают сроки, порядок и место проведения испытаний, приглашают судей-специалистов, могущих обеспечить технически правильное проведение испытаний, организуют по соответствующим разделам комплекса подкомиссии, а также выделяют уполномоченных для организации и проверки работы подкомиссий.

Испытания по всем разделам должны быть испытуемым закончены не более как в течение 2 лет, считая с момента сдачи первого испытания.

9. Учет и отчетность по испытаниям на значек ГТО 2-й ступени проводятся согласно специальной инструкции.

10. Сдающие испытания по комплексу ГТО 2-й ступени должны иметь при себе выданную соответствующим Советом «Динамо» специальную учетную карточку и динамовский билет.

11. Сдающие все испытания, входящие в комплекс, получают значек и специальную грамоту Всесоюзного Совета Физической Культуры. Выдача значков и грамот приурочивается к революционным праздникам, годовщине Октябрьской революции или 1 мая.

Права и обязанности лиц, получивших значек

12. Лица, успешно прошедшие испытания и награжденные значком 2-й ступени, получают нижеследующие льготы:

Право ношения значка 2-й ступени.

преимущественное право на поступление в специальные учебные заведения по физкультуре и на специальную подготовку в таковые;

преимущественное право на участие в спортсоревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштабов;

преимущественное право пользования и внеочередного получения спортинвентаря, об-

щего пользования на базах (водных, лыжных, катках и пр.);

преимущественное снабжение дефицитными спортивными принадлежностями и инвентарем;

Бесплатное посещение катков, стадионов, лыжных, водных станций, различных соревнований, праздников, вечеров, докладов и прочие.

предоставление преимущественных возможностей тренировки в секциях коллектива, на базах или в домах физкультуры по отдельным видам спорта, гимнастики и игр и по многоборьям, обеспечивая эту тренировку специальной консультацией и инструктажем.

Местные СФК, а также и Советы «Динамо» имеют право дополнительно устанавливать льготы для получивших значок 2-й ступени.

13. Лица, успешно прошедшие испытания и награжденные значком 2-й ступени, обязаны:

показывать примеры дисциплинированности и организованности в труде и общественной работе;

участвовать в общественном порядке в учебной работе коллектива физкультуры (в качестве помощника преподавателя, в массовых мероприятиях, на занятиях при проведении зарядок, вводной гимнастики, ф/к минут., пауз и пр.);

участвовать в подготовке сдающих испытания по комплексу ГТО;

участвовать на массовых выступлениях, парадах, конференциях и пр.;

повышать свою квалификацию путем посещения курсов, семинаров и пр.

Лишение значка

14. Лица, исключенные из физкульторганизаций за антиобщественные поступки и за невыполнение обязанностей, предусмотренных п. 13 настоящего положения, лишаются значков решениями низовой организации, утвержденными соответствующими советами ПСО «ДИНАМО».

Практические испытания

(§§ 1—21)

15. Если во время соревнования, походов и т. п. показаны результаты не ниже (не хуже) установленных в комплексе ГТО 2-й ступени норм, то эти результаты могут быть зачтены как сдача соответствующей нормы, если данное мероприятие проводится в масштабе не ниже городского или районного при условии участия на данном соревновании в качестве судьи представителя судейской коллегии местного гор. или райСФК, либо представителя динамовской судколлегии — если соревнование проводится по линии Динамо.

16. Костюм участников для всех практических испытаний (за исключением специально оговоренных случаев) произвольный.

17. Место, время и последовательность проведения практических испытаний устанавливается календарным планом, разрабатываемым и публикуемым комиссией по 2-му комплексу при соответств. Сов. «Динамо»;

Назначать на один день для одного сдающего более 3-х номеров не следует.

Примечание: При проведении в один день нескольких номеров, испытания на выносливость рекомендуется ставить на конец программы.

Для проведения походов пешком или на лыжах выделяются специальные дни.

18. В том случае, если участник или участница не выполнят той или иной нормы испытания, они имеют право вторично подвергаться испытаниям на следующей сессии. Промежуток между сессиями устанавливается по усмотрению организации, проводящей испытания. Наименьший промежуток между двумя смежными сессиями — 48 часов.

Теоретические испытания

(§§ 20, 21, 22, 23, 24, 25)

19. Теоретические испытания проводятся:

по знаниям в об'еме курсов, младших медтехников (для женщин);

по санитарным знаниям;

по материальной части 7,62 винтовки, рев. Наган и м/к винтовки ТОЗ мод. 7а и 8, правил хранения и подготовки оружия к стрель-

бе и т. д. (подробности см. в таблице норм комплекса, прил. № 3).

по правилам теории стрельбы;

по обоснованию вводной гимнастики, зарядки, ф. к. минутки или пауз;

по спасанию тонущего;

по основам советской физкультуры и международному рабочему спортдвижению.

20. Подготовка и проверка знаний в об'еме курсов младших медтехников проводится при местных органах ОКК и КП.

21. Подготовка и проверка теоретических знаний проводится уполномоченными лицами и подкомиссиями с участием представителей соответствующих заинтересованных организаций (ОКК и КП, Здравотделов, Союзосвода). Уполномоченные и подкомиссии работают при крупных физкультурных базах по специальному календарному плану, разрабатываемому и публикуемому комиссией по 2-му комплексу при соответствующем совете «Динамо».

22. Заключения о степени подготовленности того или иного испытуемого по данному разделу производятся на основе суммарного впечатления подкомиссии от ответов испытуемого на ряд поставленных вопросов. При этом необходимо учитывать понимание существа предложенных вопросов.

23. В тех случаях, когда физкультурник признается не сдавшим испытания, ему назначается срок повторного испытания, причем

оно должно состояться не ранее чем через месяц после первого, чтобы дать достаточное время для подготовки.

24. Результаты испытания проставляются уполномоченным или подкомиссией в списках против фамилии испытуемых и передаются в комиссию по второму комплексу при соответствующих Советах «Динамо».

25. Решения испытательной подкомиссии выносятся простым большинством голосов.

Ударничество и сдача норм ГТО 1-й ступени

26. Факты ударничества и сдачи норм ГТО 1-й ступени подтверждаются путем представления в комиссию по 2-му комплексу официальных дипломов, справок, удостоверений и т. п. Комиссия вправе назначать дополнительные обследования для проверки правильности представленных документов.

Принято и введено в действие Президиумом ЦС ПСО „Динамо" от 20-го января 1933 года, прот. № 2.

КОМПЛЕКС 2-й СТУПЕНИ ГТО ДЛЯ ДИНАМОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

	Мужчины:			Женщины:		
	18—25	26—35	36—45	17—25	26—32	33—45
1. Пробежка с винтовкой на 60 мтр. в военной одежде, старт лежа, после финиша лечь	12 с.	13 с.	14 с.	(без винтсвки) для женщин время фиксируется в момент пересечения ленточки 14 с	15 с	16 с.
2. Кросс по средне-пересечен. местности на 5 клм. (в спорт. одежде) женщины 1 клм.	21 м.	22 м.	24 м.	4 м	4 м. 30 с.	5 м.
3. Преодоление военного городка 400 мтр. с винтовкой и в военном обмундировании из старта лежа. Препятствия: бревно для равновесия на высоте 1 м. 20 с. с трапом, ров шириной 2 м., забор 2 м. 20 с. барьер высотой 1 м. 35 с. Проволочное заграждение, подползание (20 мтр.) удар прикладом. Дается в любой расстановке и в любом подборе препятствий,	2,20 (8 пр.)	2,30 (8 пр.)	2,40 (6 пр.)	—	—	—

	Мужчины		Мужчины:	Женщины		
	18—25	26—35	36—45	17—25	26—32	33—45
причем выбор варианта испытуемому заранее неизвестен. Женщины преодоление военного городка без винтовки на 200 мтр. со старта лежа со следующими препятствиями: бревно для равновесия, на высоте 120 см., забор 1 м. 50 с. и канава 1 м. 50 с. барьер высотой 1 м. 20 с.	—	—	—	55,0 с.	60,0 с.	65 с.
				4 препятствия.		
4. Поход пешком с полной военной выкладкой, на 35 клм., с учетом состояния организма в конце дистанции и с прохождением 1 км в противогазе. По всему проходимому маршруту нанести основные ориентиры	8 ч.	8 ч.	8 ч.	—	—	—
Для женщин тоже с полной военно-санитарной походной (или туристической выкладкой) на 25 км.	—	—	—	6 ч.	6 ч.	6 ч.
5. Прыжок в высоту с разбега.	1 м. 40 с.	1 м. 30 с.	1 м. 25 с.	1 м. 15 с.	1 м. 10 с.	1 м. 05 с.
6. Метание ручной гранаты по корридору шириной 10 мт. Граната учебная—с кольцом	40 м.	37 м.	35 м.	—	—	—

	Мужчины:			Женщины:		
	18—25	26—35	36—45	17—25	26—32	33—45
7. Плавание на 400 мт. . . .	10 м.	11 м.	12 м.	—	—	—
Женщины 200 мт.	—	—	—	6 м.	6 м. 30 с.	7 м.
8. Прыжок головой вниз . .	с 5 м.	с 5 м.	с 3 м.	с 3 м.	с 3 м.	с 2 м.
9. Практическое знание приемов спасания на водах .	Обязательно для всех.					
10. Ныряние на расстояние со старта или в глубину 5 мтр. и доставание предмета	15 м.	13 м.	12 м.	13 м.	12 м.	10 м.
11. Гребля с нагрузкой (без руля) с поворотом вокруг вешки муж. 2 км. женщ. 1 км. и выполнение задания по управлению парусом в тех местах, где возможен парусный спорт требование вырабатывается СФК.	Норма времени устанавливается местным СФК в зависимости от быстроты течения.					
	Для безводных районов гребля заменяется по усмотрению СФК.					
12. Вело-кросс в караульной форме, винтовка кал. 7,62 по средне-пересеченной местности (шоссе и примерно 40% проселка) — 20 клм.	1 ч. 10 м.	1 ч. 20 м.	1 ч. 30 м.	На 10 килом. (в спортивной одежде) 40 м.	43 м.	45 м.
13. Получение разрешения на право езды на мотоцикле, автомобиле, тракторе, моторной лодке и т. п. или планере, либо аэро. . . .	—	—	—	—	—	—

	Мужчины		Женщины:			
	18–25	26–35	36–45	17–25	26–32	33–45
14. Лыжи на 20 км. по средне-пересеченной местности в спортивн. костюме:	2,10	2,15	2,20	—	—	—
Женщины 5 км.	—	—	—	36 м.	38 м.	40 м.
15. Лыжный поход с полной военной выкладкой на 35 клм. (мужчины) . . .	5 ч. 30 м.	5 ч. 30 м.	5 ч. 30 м.	—	—	—
женщины — с полной походной военно-санитарной (или туристической) выкладкой на 15 клм. . .	—	—	—	3 ч. 15 м.	3 ч. 15 м.	3 ч. 15 м
Лыжи для южных безснежных районов заменяются сложными приемами верховой езды.	Норма уста навливается соответствующими СФК.					
16. Прыжки на лыжах с трамплина	8 м.	8 м.	6 м.	—	—	—
17. Одна из следующ. спортивных командных игр (участие в календарных соревнованиях) по одной из названных игр	Футбол, баскетбол, хоккей, водное поло или одна из новых игр командного характера с наличием элементов столкновен. играющих		Теже игры или волейбол, теннис, городки	Хоккей, баскетболл, водное поло	Теже игры, волейболл или теннис.	
18. Обязательное прохождение (с получением соответствующей справки) 20-ти часовой программы САМ, установленной в организациях „Динамо“ или один из видов самозащиты (борьба, бокс, фехтование на штыках или рубка. Практическое знакомство и уменье применять приемы)	Для лиц, которые не проходят самозащиты в обязательном порядке					

	Мужчины:			Женщины:		
	18—25	26—35	36—45	17—25	25—32	33—45
19. Гимнастический комплекс. Вольные упражнения и упражнения на аппаратах (см. приложен. № 1 и № 2)	Обязательно для всех.					
20. Умение самому составить, обосновать и провести зарядку на 15 м. или три ф/к минутки по 5 м. с группой на производстве	Обязательно для всех.					
21. Стрельба:						
а) винт. 7,62 упражнения I и II.	Обязательно для всех.					
б) Рев. наган (автопистолет) кал. не менее 7,62 III упр.	Обязательно для ком. и оперативн. состава войск и орг. ОГПУ, остальным чл. ПСО „Динамо" исключается					
в) Теоретическ. сведения (см. приложение № 3).	Обязательно для всех.					
22. Знания в объеме курсов мл. медтехников или военные знания в объеме требований для мужчин комплекса ГТО I ступени	—	—	Обязательно для всех.			
23. Умен. провести беседу, доклад по основам Советской ф/к и международному рабочему спортдвижению перед группой не менее 20 чел.	Обязательно для всех.					

	Мужчины:		Женщины:			
	18–25	26–35	36–45	17–25	26–32	33–45
24. Быть активистом физкультурн организации, проводящим работу по судейству и массовую физкультурную учебу по комплексу ГТО первой ступени с группой не менее 10 чел., с подведением их к сдаче норм по отдельным видам	Обязательно для всех.					
25. Санитарные знания . . .	Знание спорт масса на производстве и быту. Знание и выполнение требований профгигиены технике безопасности. Знание минимума военно-санитарных требований.					
26. Премированное ударничество или 2-х летний стаж ударничества или наличие изобретательских, рационализаторских предложений, принятых к выполнению или руководство ударной бригадой.	Обязательно для всех.					
27. Сдача норм на значек ГТО перво ступени. . .	Обязательно для всех.					

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ПО КОМПЛЕКСУ ЗНАЧКА «ГТО» ВТОРОЙ СТУПЕНИ ДЛЯ ДИНАМОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Мужчины

1. Вольные упражнения на 32 такта обязательно для всех возрастов.

2. Лазание по столбу (телеграфному) с помощью ног в караульной форме, винтовка калибра 7,62 по следующей шкале:

18—25 л. — 6 м.
26—35 л. — 6 м.
36—45 л. — 6 м.

3. Опорный прыжок без мостика, снаряд — конь в длину,— прыжок разножив, высота снаряда 1 м. 20 см. Для возраста 18—25 л. и 26—35 л. и козел в ширину — прыжок разножив, без мостика, высота снаряда 1 м. 30 с для возраста 36—45 л.

4. Упражнение на турнике доскочном: над хватом всклопка для возраста 18—25 л. и 26—35 л. и вышмыг передом на доскочном

висовом снаряде (турник, бум) для возраста 36—45 л.

Женщины

1. Вольные движения (теже, что у мужчин).
2. Упр. для брюшного пресса. Из свиса.

Поднимание ног до горизонтального положения (преднос).

17—25 л. — 5 раз.
26—32 — 4 раза.
33—45 — 3 раза.

3. Предножка вправо и влево через коня в ширину с ручками, высота коня 1 м. 15 с. (17—25 л. и 26—32 г.) и 1 м 10 с (33—45 л.), толчек двумя ногами (без мостика) дохватом на ручки для всех возрастов.

4. Упр. на разновысоких брусьях для возраста 17—25 и 26—32 г. Вых. полжен. из стоя продольно лицом к брусьям перед высокой жердью (в середине брусьев). Надхватом на ближнюю жердь, упором ног о дальнюю жердь, разгибом двух ног перейти в упор. Перехват на нижнюю жердь подхватом, медленно опуститься вниз и кувырком вперед встать спиной к брусьям:

Для возраста 33—45 л. из стоя продольно вне, лицом к верхней жерди, подхватом, толчком ног перемах скорчив до свиса лежа впереди перед руками на нижней жерди. Перехватом лев. (прав.) через прав. (лев.) скрестным хватом, поворотом налево (направо) в сед облегченный вне на нижней жерди, —

дохватом руки за телом, взмахом предножив присед на одной ноге (наружной) предножив другую,— встать, с поворотом лицом к верхней жерди, надхватом за верхнюю жердь, приставить ногу, — опускание вперед до виса стоя.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

УПРАЖНЕНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

ДЛЯ КОМПЛЕКСА ЗНАЧКА ГТО ВТОРОЙ СТУПЕНИ ДЛЯ ДИНАМОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Выходное положение: «Смирно».

Такт 1.—1. Качание вытянутых рук (пальцы полусжаты в кулак) вперед (до горизонтального положения) — и обратно назад (до отказа).

2. Снова размах вперед и развести в стороны до отказа — рывком пальцами вперед.

3. Свести руки вперед и сейчас же размах вниз и назад до отказа (пальцами назад).

4. Руки вперед и дальше вверх — рывком пальцы вперед, соединить с полным приседом — голова прямо.

Т. II, III и IV — повторить первый такт: качание рук ритмичное, руки выпрямить в локтях, пальцы согнуты.

Т. V. — 1. Встать (выпрямить колени), глу-

бокий предклон (спина согнута) с захватом руками голеностопных суставов сзади.

2, 3, 4— наклонить туловище еще глубже, притягивая голову к коленям.

Т. VI. 1. Выпрямить туловище, руки вверх ладонями во внутрь.

2. Выдерж.

3. Руки в стороны ладонями вниз, прыжком ноги в стороны.

4. Выдерж.

Т. VII. — 1. Глубокий предклон (спина согнута) с захватом руками голеностопных суставов сзади.

2, 3, 4 — наклонить туловище еще глубже, притягивая голову между колен.

Т. VIII. — 1. Выпрямить туловище, руки вверх ладони во внутрь.

2. Выдерж.

3. Руки дугами во внутрь, в стороны ладонями вниз, прыжком ноги вместе.

4. Выдерж.

Т. IX — 1, 2, 3, 4 — медленно глубокое приседание (на носках, пятки вместе).

Т. X. — 1, 2, 3, 4 — быстро повернуть ладони вверх и медленно встать.

Т. XI. — 1, 2, 3, 4 — быстро повернуть ладони вниз, медленный глубокий присед.

Т. XII — повторить такт десятый.

Во время приседания — туловище и голова прямо.

Т. XIII — 1, 2, 3 — руки на затылок, поста-

вить правую ногу на носок в сторону, три пружинящих нагибания туловища в правую сторону, голова прямо.

4. Руки в стороны ладонями вниз, приставить правую ногу к лев.

Т. XIV. — Повт. XIII т., но отставить л. ногу в сторону и туловище сгибать влево.

Т. XV. — 1. Руки на затылок, поставить правую ногу на носок в сторону, наклонить туловище вправо.

2. Выдерж.

3. Руки в стороны ладонями вниз, приставить правую, туловище выпрямить.

4. Выдерж.

Т. XVI — 1, 2, 3, 4—повторить XV такт, но в левую сторону.

Т. XVII — 1. Руки вверх ладонями во внутрь, отодвиганием правой ноги назад встать на правое колено, смотреть вверх на концы пальцев.

2. Выдерж.

3. Руки на затылок, приставлением левой к правой встать на оба колена (носки оттянуты), голова прямо.

4. Выдерж.

Т. XVIII — 1, 2, 3, 4 — медленно разгибая руки в стороны ладонями вверх, медленный заклон, туловища, подбородок втянут, туловище прогнуто.

Т. XIX. — 1, 2, 3, 4 — медленно руки на затылок, туловище медленно выпрямить.

Т. XX. — 1. Руки в стороны ладонями вниз,

встать правой ногой на ступню (стоять на левом колене).

2. Выдерж.

3. Дугами вниз руки вверх ладонями во внутрь, приставляя левую к правой — встать.

4. Выдерж.

Т. XXI — 1, 2 — медленно опустить прямую правую руку в сторону, ладонью вверх, туловище медленно повернуть направо, голову повернуть направо и смотреть на правую ладонь.

3, 4 — медленно обратно в исходное положение.

Т. XXII — Повторить такт XXI в левую сторону.

Т. XXIII — 1, 2 — медленно опустить обе руки в стороны, ладонями вверх, туловище медленно повернуть направо, смотреть на правую ладонь.

3, 4 — медленно обратно в исходное положение: стой смирно, руки вверх, ладони во внутрь.

Т. XXIV — Повторить такт XXIII в левую сторону.

Т. XXV — 1. — круги во внутрь (опять до положения руки вверх).

2. — Выдерж.

3. — Дугами во внутрь руки в стороны ладонями вниз, выпад правой ногой вперед с поворотм туловища вправо.

4. Выдерж.

Т. XXVI — 1, 2, оставаясь в положении вы-

пада медленно повернуться на пятках влево на 90° так, чтобы туловище и вытянутые в стороны руки были в одной плоскости с расставленными ногами.

3. — Повернуть ладони вперед, а голову повернуть влево, смотреть на левую ладонь.

4. Выдерж.

Т. XXVII — 1. Руки вверх ладонями во внутрь (правую руку дугой книзу), встать на правое колено с поворотом туловища налево.

2, 3, 4 — медленно развести руки в стороны до горизонтального положения, ладони вверх, повернуть туловище влево, смотреть на левую ладонь.

Т. XXVIII. — 1. Руки вверх ладонями вперед, встать на левую — правая нога на носок в сторону, туловище повернуть вправо на 180° лицом в первоначальное положение — голова, прямо (во время вставания и поворота туловище руки прижимаются к туловищу и поднимаются вверх лишь после поворота).

2. Выдерж.

3. Упор рук о пол снаружи левой ступни, согнуть левую ногу в колене — правую ногу выставить на носок назад, так, чтобы туловище и прямая правая нога образовали бы одну прямую наклонную линию.

4. Выдерж.

Т. XXIX — 1. Согнуть руки, левую ногу выбрасывая назад, поднять вверх.

2. Выдерж.

3. Выпрямить руки, левую ногу приставить к правой (упор лежа за кистями).

4. Выдерж.

Т. XXX. — 1. Согнуть руки, поднять назад вверх правую ногу.

2. Выдерж.

3. Выпрямить руки, правую ногу приставить к левой.

4. Поставить согнут. в колене правую ногу между рук (туловище прогнуто).

Примечание. Женщины делают упражнения 29 и 30 тактов не сгибая рук в упоре.

Т. XXXI. — 1. Руки кверху кнаружи, ладонями во внутрь, встать на правой, левую ногу прямую поставить на носок вперед, туловище прогнуть в грудной части, голову вверх смотреть на концы пальцев.

2. Выдерж.

3. Дугами во внутрь руки в стороны, ладонями книзу, приставляя левую ногу к правой — полное приседание на носках (пятки вместе) туловище и голова прямо.

4. Выдерж.

Т. XXXII. — 1. Повернуть кисти ладонями вверх, встать.

2. Выдерж.

3. Быстро повернуть кисти ладонями вниз и опустить руки вниз.

4. Выдерж.

С 33 по 64 такт повторить все XXXII такта еще раз без каких-либо изменений.

СТРЕЛЬБА

Для сдачи норм по стрельбе требуется выполнение следующих упражнений:

1. упражнение: 1. Винт, 7, 62 обр. 1891 г. или 1891—30 г. с открытым прицелом.
2. Дист. — 300 м.
3. Положение для стрельбы — лежа с руки.
4. Мишень—учебная (см. Вр. Курс стрельб из винт. ГУПО и ВОГПУ изд. 1931 г.).
5. Колич. патрон — 5 (без пробных).
6. Время для стрельбы — 5 мин. оружие заряжается после сигнала «огонь»).
7. Показ попаданий — после окончания упражнения.
8. Оценка суммой очков, — не менее 38.

II. упражнение: 1. Винт. 7, 62 обр. 1891 г. или 1891—30 г. с открытым прицелом.

2. Дист. — 200 м.
3. Положение для стрельбы — с колена в противогазе (положение — уставное, см. Вр. Курс стрельб из винт. ГУПО и ВОГПУ стр. 76); противогаз надевается на линии огня за 2 мин. до сигнала «огонь»; стрелок в стойке, винтовка с закрытым затвором у ноги, патроны в подсумке.
4. Мишень — «перебежка» (Времен. Курс. стрельб).
5. Колич. патрон — 5 (без пробных).
6. Время для стрельбы — 1 мин.

По истечении 2-х мин. пребывания в противогазе подается команда: «с колена заряжай»; после выполнения этой команды (приклад под мышкой), подается команда «огонь», после чего отсчитывается 1 мин.; по истечении 1 мин. мишень поворачивается к стрелку ребром.

7. Показ попаданий—после окончания упражнения.

8. Оценка — 5 прямых попаданий (см. § 34, стр. 27 Вр. Курс стрельб из винт. ГУПО и ВОГПУ).

III упражнение: 1. Рев. Наган (автопистолет) кал. не менее 7,62.

2. Выполнение нормы Полев. классификации, III ст., т. е. не менее 48 оч. (50 м., без проб. 4 зачетных, миш. № 5, время 47 мин. и скоростная на 30 м., 47 зачетных, миш. № 5, время — 17 сек.).

При сдаче норм по стрельбе испытуемый должен быть кроме того проверен в твердом знании следующих теоретических сведений:

1. Материальная часть винт. 7,62 рев. Наган и м/к винт. ТОЗ мод. 7А и 8.

2. Определение средней точки попадания, самостоятельное производство поправок при стрельбе с диоптром и с открытым прицелом (при диоптрах — Лаймана мод. 48, Б. С. А. и Винчестер мод. 52 и при открытых прицелах винт. 7,62 модернизированном и старом и м/к винт. ТОЗ мод. 7А и 8), влияние внешних условий на стрельбу (ветер, изменение темпе-

ратуры воздуха, барометрического давления и освещения), понятия о движении пули в стволе и в воздухе, закон рассеивания.

Выполнение норм по стрельбе по всем трем упражнениям является обязательным для команд. и опперсостава Войск и органов ОГПУ, для остальных же категорий членов «Динамо» обязательно только по I и II упражнениям.

Сдача зачета по теоретич. сведениям обязательна для всех категорий.

Контрольные Комиссии по проведению настоящих испытаний по стрельбе назначаются согласно указаний циркуляра ЦС ПСО «Динамо» от 8/V—1932 г. за № 3053 (74) о проведении Полев. классификации по стрельбе).

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ИСПЫТАНИЯ НА ЗНАЧОК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 2-й СТУПЕНИ

1. Перебежка с винтовкой на 60 м

Местом для бега должен служить совершенно ровный и горизонтальный участок местности, без камней, длиной не менее 70 м. и шириной 10—15 м. Допускается проведение бега на травяной дорожке или площадке.

Бег проводится по прямой без поворотов. Участники бега разбиваются на группы (до

бега) в зависимости от ширины дорожки, причем рекомендуется между участниками оставлять одну свободную дорожку (шириной 1 м. 20 см.).

Обмундирование и вооружение бегущего: 1) обувь — ботинки с обмотками или крагами, или сапоги; на подошве ботинок не должно быть металлических шипов. 2) Одежда— брюки и гимнастерка под ремень и фуражка. 3) 3-х линейная винтовка со штыком или макет ее соответствующей формы и веса.

Положение на старте — лежа: все тело помещается за линией старта. Земли должны касаться ноги, грудь, локоть слабейшей руки и кисть руки, держащей винтовку. Одна нога может быть согнута, касаясь земли любой частью. Винтовка держится в любой руке.

Старт дается командой; предварительная команда «внимание» и исполнительная, по которой начинается бег,— «марш». Стартер, командуя «внимание», поднимает руку с флагом кверху; одновременно с командой «марш» рука опускается вниз.

Финиш производится путем приземления, причем все тело должно быть за финишем. Не должно быть падения на винтовку, причем время отмечается в тот момент, когда придет в соприкосновение с землей живот Время бега отмечается по секундомеру.

2. Кросс на 1 км. (для женщин) и 5 км. (для мужчин)

Испытание проводится не по беговой дорожке, а на местности, умеренно пересеченной. Измерение дистанции может производиться не только рулеткой, но и велосипедом со счетчиком.

Одежда участников — спортивная.

Старт подается командами: «внимание» и «марш».

Время каждого участника отмечается по секундомеру или часам.

Врачебный контроль. Непосредственно перед сдачей нормы по кроссу все участники должны пройти обязательный врачебный контроль.

3. Преодоление военного городка: 200 м. (для женщин) — 4 препятствия и 400 м. (для мужчин) — 8 препятствий

Местом для бега должен служить естественный, слегка пересеченный участок местности, на котором препятствия располагаются в произвольной последовательности и расстановке по кругу или по прямой на дистанции общей длиной 200 м (для женщин) и 400 м (для мужчин).

Расстановка препятствий участницам и участникам заранее не должна быть известна. Мужчинам, кроме того, не должно быть заранее известно, в каком порядке и в каком

количестве упомянутые в комплексе 8 препятствий будут поставлены. Забор и проволочное заграждение должны на дистанции встречаться только по одному разу.

Описание отдельных препятствий и способы их преодоления

Бревно для равновесия — высота верхней плоскости над землей 1 м 20 см, длина 8 м, диаметр в толстой части 30 см, в тонкой части — 20 см (для женщин измерения те же). Верхняя плоскость бревна должна быть закруглена и гладкая. Подставки для бревна врываются в землю, на передней подставке прибита планка — ступенька (трап) на высоте 0,75 м от земли. Для преодоления бревна нужно влезть на бревно, пользуясь ступенькой и пройти по бревну любым способом, с конца спрыгнуть. «Концом» считается отрезок бревна длиной 0,50 м; отмеченный поперечной чертой на верхней части бревна.

Ошибки — а) падение с бревна: в этом случае нужно вернуться к ступеньке и начать преодоление бревна сначала; б) падение при приземлении, касаясь винтовкой земли.

Ров — ширина 2 м, глубина 0,5 м у того края, от которого делается толчок, от самого глубокого места в сторону бега глубина рва постепенно уменьшается, достигая на расстоянии двух метров (для женщин — 1,50 м) горизонтальной плоскости дорожки. Вну-

тренняя стена глубокой части рва должна быть отвесная и иметь деревянную обшивку. На расстоянии 2 м (для женщин 1,50 с) от места толчка должна быть прочерчена линия, параллельная длине рва.

О ш и б к и — а) касание винтовкой земли при приземлении; б) попадание хотя бы одной ногой ближе линии; в) падение в ров. В случаях б) и в) нужно вернуться для повторения прыжка.

3) З а б о р — высота 2,20 м (для женщин — 1,50 м), длина не менее 2 м (на одного участника) — врывается в землю. Стенка забора состоит из плотно подогнанных досок, не имеющих ни выступов, ни углублений.

Для преодоления забора нужно перелезть через него любым способом.

О ш и б к и — падение после спрыгивания касаясь винтовкой земли в момент приземления.

4) Б а р ь е р — высота 1,35 м. (для женщин 1,20 м) длина не менее 2 м (на одного участника) врывается в землю. Барьер преодолевается прыжком с опорой на разноименные конечности (напр., на лев. руку и пр. ногу) винтовка держится в той руке, которая не опирается на барьер.

О ш и б к и — падение после спрыгивания. касаясь винтовкой земли в момент приземления.

5) Проволочное заграждение — состоит из 10 окон высотою 0,50 м, и шириной 80 см.,

которые ставятся на 20 м на одинаковом друг от друга расстоянии. Проволочное заграждение преодолевается путем подлезания (ползания). Винтовка переносится при этом так, чтобы не забит конец ствола и затвор песком.

Ошибка: сдвижение окна с места.

6) Удар прикладом — производится по набивному мячу весом 3 кг, свободно лежащему на столбе: столб высотою 1,60 м врыт в землю или стоит на крестовине, на верху столба прикреплена дощечка 20 × 20 см. При ударе прикладом нужно острым углом сбить мяч.

Ошибки: — а) мяч не упал, б) удар по столбу.

Преодоление всех препятствий индивидуальное без посторонней помощи и предметов (подставки, лестницы).

Винтовка при преодолении всех препятствий кроме забора, находится в любой руке. При преодолении забора винтовка берется за спину. Снимать снаряжение и перебрасывать через препятствие воспрещается.

На финише винтовка проверяется.

Считается ошибкой, если канал ствола загрязнен песком, землей и т. п.

Одежда должна быть та же, что и для пробежки с винтовкой. на 60 м., кроме того добавляется противогаз через плечо. Для женщин — мужской костюм и военное снаряжение то же, но без винтовки.

Потеря во время бега или преодолония препятствий той или иной части одежды или военного снаряжения не допускается. Потерявший обязан вернуться на место, сам поднять потерянную вещь и одеть ее должным образом, после чего может продолжать свой бег. Положение на старте — лежа как описано в перебежке с винтовкой на 60 м.

Время отмечается по секундомеру или часам с секундной стрелкой в момент удара по мячу. За каждую из указанных выше ошибок добавляется к времени прохождения всего городка по 1 секунде за каждую ошибку, за исключением тех ошибок, которые наказываются возвращением назад.

Врачебный контроль. Непосредственно перед сдачей нормы на 400 м. с препятствиями все участники должны пройти обязательный врачебный контроль.

4. Поход пешком с полной военной выкладкой, на 25 клм. (для женщин) и 35 клм. (для мужчин)

Испытание проводится по умеренно пересеченной местности по произвольному маршруту (например, туда и обратно по кольцу, восьмеркой и т. д.). Не менее 40% дистанции должно пролегать по проселочным дорогам и не менее 10% без дорог.

Измерение дистанции рекомендуется производить по карте 3-х километрового масштаба и проверять велосипедом со счетчиком.

Примечание: Физкультурным организациям рекомендуется иметь постоянную, проверенную и размеченную дистанцию.

Обмундирование участников: обувь — ботинки с гетрами или крагами, или сапоги.

Одежда брюки, рубашка под ремень и фуражка, шинель или пальто в скатку.

Военное снаряжение — противогаз через плечо, 2 подсумка с 60-ю патронами, лопатка, ручная граната обр. 1914 г., винтовка со штыком и сумка с грузом (песком). Общий вес обуви, одежды и военного снаряжения должен равняться 28 кг.

Для женщин. — Обувь — ботинки с гетрами или чулками.

Одежда — ботинки и рубашка под ремень или юнгштурм с короткой юбкой, на голове — косынка или фуражка.

Туристское или военно-санитарное снаряжение — противогаз через плечо, фляжка, индивидуальный пакет, санитарная сумка (весом 2 кг. 250 г). Общий вес обуви, одежды и сумки с грузом — 10 кг.

Недостаточный вес досыпается песком. Все военное снаряжение, кроме винтовки и противогаза, может быть заменено грузом, положенным в заплечный мешок или санитарную сумку. Взвешивание обуви, одежды и военного снаряжения должно быть проведено дважды — непосредственно перед походом и после него.

Врачебный контроль. Непосредственно перед сдачей нормы похода на 25 или 35 км. и по окончании его все участники должны пройти обязательный врачебный контроль.

По всему походу ведется краткий дневник или протокол, в котором секретарь (следующий вместе с идущими в походе пешком, на повозке, велосипеде, автомобиле и т. п.) суд. коллегии отмечает: результаты предварительного и последующего врачебного контроля, результаты предварительного и последующего взвешивания, время и продолжительность привалов в пути, факт прохождения одного километра в противогазе, правильность нанесения участниками основных ориентиров, происшествия в пути, состояние дистанции в отдельных ее частях, состояние погоды и температуры воздуха, время прихода к финишу каждого отдельного участника.

Перед началом похода судейская коллегия устанавливает совместно с участниками примерное количество и длительность привалов, распределение их по дистанции и место прохождения одного километра в противогазе.

Примечание: Рекомендуется следующий примерный режим марша:

Время движения	15 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.

Время отдыха	10 мин.[1]	10 мин.	10 мин.	10 мин.	55 мин.[2]	10 мин.	10 мин.	
Пройденное расстояние	1,25 км.	5 км	5 км	5 км.	5 км.	5 км.	5 км.	3,75 км.

Необходимо производить видоизменение режима марша в зависимости от метереологических условий (погоды), рельеда местности и пр.

На дистанции (в середине ее) должно быть организовано не менее одного раза горячее питание (обед).

На протяжении всей дистанции должен быть сопровождающий участников врач или фельдшер с необходимыми медикаментами, желательно на повозке или автомобиле.

Оценка производится на основании показанной общей суммы времени (включая время на отдых и привалы).

Оценка состояния организма участника на финише определяется врачом по следующей шкале:

I стадия потертости — наличие ограниченной красноты и болезненности при надавливании.

---

[1]) Привал для проверки снаряжения.
[2]) Большой привал с горячим питанием.

II стадия потертости — на месте красноты образуется пузырь.

III стадия потертости — пузырь лопается, на месте пузыря образуется экскориация (струп).

IV стадия потертости — образование глубокого поранения тканей на месте эксориации, переходящее в из'язвление — некроз.

Имеющим потертости III и IV стадии или более трех потертостей II стадии не может быть зачтена норма похода, хотя бы участник прошел дистанцию в установленное время.

Сдача нормы похода на 25 км. для женщин проводится в том же порядке.

Примечание: Поход пешком с полной военной выкладкой на 25 км (для женщин) и 35 км (для мужчин) может быть заменен участием в пешеходном туристском, горном или равнинном многодневном походе или путешествии, или участием в переходе через снежный перевал горного хребта с туристской выкладкой (вес мешка с грузом) — для женщин 8 кг, для мужчин 16 кг.

При этом в зачет идет туристское путешествие или поход продолжительностью не менее 3-х дней. Километраж идущий в зачет туристского похода или путешествия, должен составлять:

а) для пешеходного не менее 100 км.

б) для горно-пешеходного не менее 60 км.

Зачитываются исключительно туристские

путешествия и походы, совершенные в составе группы не менее 3-х человек.

Маршрут туристской группы, желающий зачесть свой поход или путешествие по комплексу 2-й ступени ГТО, должен быть заверен не менее, чем на 3-х туристских базах (если баз по маршруту нет, то в сельсоветах) с отметкой времени погрузки и заверением, что группа не пользуется перевозочными, вьючными, буксирными и др. средствами.

Маршрут, по окончании, обязательно заверяется республиканским, краевым или областным советом ОПТЭ.

Переходы, совершаемые военным и военизированными частями, контролируются и удостоверяются непосредственным военным командованием.

5. Прыжок в высоту с разбега (для мужчин и женщин)

Прыжок проводится на совершенно ровном участке земли через планку, положенную на две стойки, находящиеся одна от другой на расстоянии 3 м 66 см. Место для отталкивания должно быть совершенно ровным и твердым, место за планкой — мягким, взрыхленным.

Прыжок совершается любым способом. Разбег не ограничен. Прыжок считается неудавшимся, если испытуемый свалил планку и если испытуемый коснулся земли вначале

приземления не ногами. Пробег под планкой также считается за неудавшийся прыжок.

Каждый из участников имеет право произвести не более трех попыток на предельную для своей возрастной и половой категории высоту. Допускается делать 2—3 предварительных пробных прыжка на высоте на 20 и 10 см ниже нормы. Вне зависимости от результатов пробных прыжков участник допускается к прыжкам на предельную для себя высоту.

6. Метание ручной гранаты по коридору шириной 10 м. (для мужчин)

На площади, предназначенной для метания гранат, обозначаются: а) линия метания, б) параллельные ей линии — предельные нормы для различных возрастных и половых категорий, в) под прямым углом к линии метания две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга.

Для метания берутся учебные гранаты образца 1914 г. весом 700 г. Метание производится с места или с разбега. Переступать линию метания ранее, чем брошенная граната коснется земли, не допускается. В случае нарушения этого бросок не зачитывается. Бросок не зачитывается и в том случае, когда граната коснется земли вне 10-метрового коридора, когда граната брошена вместе с кольцом.

Держание ручной гранаты

1. Ручная граната образца 1914 года, держится в руке как можно ближе к концу рукоятки, при этом мизинец должен быть у края рукоятки, остальные пальцы охватывают рукоятку гранаты так, чтобы кольцо находилось между средним и безымянным пальцем. Взяв гранату в руку, следует нажать на оттяжку и (отодвинув чеку в употребляемых учебных гранатах) немедленно бросать гранату так, чтобы кольцо осталось в бросающей руке. Необходимо помнить, что граната взрывается через 4 секунды после освобождения от кольца оттяжки, следовательно задержка ее в руке после срыва кольца допущена быть не может.

Каждый участник бросает гранату не более трех раз. Выполнивший нормы с первого или второго раза может последующих бросков не производить. Броски производятся подряд. Лучший бросок измеряется метанием гранаты с поворотом (по способу метания диска), запрещается.

Плавание на 200 м (жен.) и 400 м (муж).

Для проведения испытаний по плаванию на дистанцию следует использовать те условия, которые имеются в данной местности (река, озеро, пруд, море), причем испытания желательно проводить на специально оборудованной водной станции.

В месте испытания не должно быть заметного течения (если это река), не должно быть волн (если испытания производятся на озере или море). При наличии течения плавание может производиться или против течения или же поперек течения, но не по течению. Если этого нельзя избежать, то во всяком случае одна половина пути должна итти против течения, а другая по течению.

Плавание производится по тем же командам, что и бег, т. е. «внимание» и «марш». Старт произвольный и может быть как с мостика или плотины (желательная высота их не менее 30 см от уровня воды), так и непосредственно с берега или лодки. Старт из воды дается лишь в тех случаях, когда по местным условиям старт прыжком невозможен.

Прыжок в воду головой вниз

Прыжок совершается с вышки. Вышка должна быть укреплена достаточно жестко и неподвижно.

Вышка должна иметь непрогибающуюся ровную площадку на высоте 2, 3, 5 м. Площадки должны быть длиною не менее 3 м и шириною не менее 2 м. Промужуточная площадка должна быть вынесена сбоку вышки. Передние края площадок не должны быть закреплены.

Прыжок с 3 м может совершаться также с

трамплина. Трамплин должен быть на высоте 3 м от уровня воды до переднего края. Длина трамплина должна быть не менее 3 м, ширина — 50 см, толщина 6 см. Передний конец трамплина должен выступать не менее, чем на 1,5 м над краем плота или берега, на котором укреплен трамплин.

Глубина воды под вышкой и трамплином должна быть не менее 3,5 м, причем глубина измеряется на расстоянии 4,5 м от стенки бассейна, на которую опирается вышка.

Прыжок должен выполняться с места или с разбега в следующем порядке:

Прыжок с места

Подход — отчетливый, быстрый шаг, руки держатся произвольно, голова приподнята, спина слегка прогнута, живот подтянут, плечи опущены вниз; отчетливая остановка на краю вышки (трамплина) не менее 3 и не более 8 сек. в исходном положении для прыжка. Нарушение этого правила влечет за собой вычет в 0,5 балла.

Исходное положение может быть следующее:

а) вытянутые руки соединены над головой, или

б) руки вытянуты вверх на ширине плеч, или

в) руки вытянуты вперед на высоту и на ширине плеч, или

г) руки вытянуты, в сторону на высоте плеч, или

д) руки вытянуты «по швам».

Во всех этих случаях пальцы могут быть вытянуты или сжаты в кулак. В положениях а, б и г совершенно прямые руки следует поднимать через стороны.

Прыжок, выполненный из произвольного (не упомянутого выше) положения оценивается в «0» баллов.

В исходном положении руки и ноги должны быть вытянуты (кисти рук должны быть в одной плоскости с предплечьем), спина прогнута (прогиб в верхней части позвоночника, а не в пояснице), живот должен быть подтянут, пятки вместе, носки должны быть вместе или врозь; стоять нужно прямо на всей ступне или на носках, на одном уровне с краем вышки (трамплин), или слегка загибая пальцы ног за край. Голова держится прямо.

Нарушение упомянутых правил влечет за собой вычет 0,5 баллов.

Движения рук допускаются следующие:

из положения а) положение рук все время фиксируется (толчок, полет, вход в воду);

из положения б) отвести руки слегка в стороны назад, затем опустить вперед до положения «руки по швам», дальше — как прыжок из стойки «руки по швам»;

из положения в) и г) опустить руки вниз до положения «руки по швам», а затем как в предыдущем случае;

из положения д) руки заносятся назад и затем выбрасываются вперед вверх или вперед в стороны, одновременно с толчком, или руки описывают возле бедра небольшой круг (вперед, в стороны, назад), затем выбрасываются вперед, вверх, или вперед в стороны, одновременно с толчком.

Произвольное движение руками (не упомянутое выше) влечет за собой вычет 2 баллов.

Прыжок с разбега

Дистанция для выполнения разбега может быть произвольная, разбег должен состоять не менее, как из 3-х шагов бега, включая «наскок», «наскок» должен быть выполнен с одной ноги. Не допускается остановка перед наскоком (пристановление ноги перед наскоком).

Во время наскока спина должна быть выпрямлена.

Нарушение этого правила влечет за собой вычет 0,5 балла.

Во время разбега руки должны быть опущены вниз, несколько кнаружи и делают произвольные качания. Во время «наскока» движение руками как в стойке «руки по швам» (допускается небольшой взмах руками сзади или грузообразный).

Нарушение этого правила влечет за собой вычет в 0,5 балла.

Толчок — должен быть сильным и корот-

ким (быстрое сгибание и разгибание ног). Нарушение этого правила влечет за собой вычет 0,5 балла.

Толчек с вышки должен быть исполнен (с места — одновремено двумя ногами: с разбега — одновременно двумя ногами или одной ногой, толчок с трамплина — только одновременно двумя ногами.

Нарушение этого правила (толчок с трамплина одной ногой или попеременно двумя ногами) влечет за собой вычет 0,5 балла.

Во время толчка не разрешается сгибание корпуса, не допускается терять равновесие перед толчком (подавать корпус вперед, не теряя равновесия, разрешается).

Нарушение этого правила влечет за собой вычет — 1 балла.

В прыжках с разбега следует отталкиваться на расстоянии 5—10 см. от края вышки и трамплина.

Нарушение этого правила влечет за собой вычет 0,5 балла.

Положение в воздухе — голова слегка откинута назад, спина в пояснице прямая, в верхней части позвоночника сильно прогнута, ноги вместе вытянуты, носки вместе и вытянуты, пятки вместе, вытянутые руки соединены над головой или вытянуты в стороны немного вверх, пальцы вытянуты или сжаты в кулак, кисти в одной плоскости с предплечьем.

Нарушение правил в отношении головы, ту-

ловища и ног влечет, за собой вычет 1 балла; нарушение правил в отношении носков, пяток, пальцев и кистей рук влечет вычет в 0,5 балла.

Вход в воду должен быть вниз головой.

Нарушение этого правила делает прыжок недействительным. Вход в воду должен быть сделан под углом 45—90°, причем так, чтобы нисходящая линия полета совпадала с продольной осью тела и с углом входа в воду, без больших брызг, ладони, руки, голова, туловище, ноги при входе в воду должны находиться на одной прямой линии, ноги вместе, носки вместе и вытянуты, пятки вместе, вытянутые руки соединены над головой ладонями вперед (по отношению к туловищу), положение для входа в воду должно быть принято за 1½—2½ м от поверхности воды.

Нарушение этих правил влечет за собой вычет в 1 балл.

Выход из воды. Не допускается задерживаться под водой больше 7 сек.

Нарушение этого правила влечет за собой вычет в 0,5 балла.

Оценка. Прыжок, выполненный без всяких ошибок, оценивается в 10 очков. За каждую из сделанных ошибок судьи производят вычет очков соответственно указаниям правил.

Прыжок считается выполненым, если сдало-

щий норму получил оценку не менее 5 очков (средняя сумма оценок трех судей).

Сдающему норму даются три попытки, причем для оценки принимается прыжок с лучшими баллами.

9. Практическое знание приемов спасания на водах.

Для сдачи этой нормы требуется:

а) знать и практически продемонстрировать в воде не менее 3-х приемов освобождения от захватов тонущего, причем от одного захвата за руки, от одного захвата туловища или шеи спереди и от одного захвата туловища или шеи сзади;

б) знать и практически продемонстрировать следующие приемы буксировки утомленного и тонущего: за голову, под мышки, «морским захватом» (т. е. пропустив свою руку спереди подмышку одной руки тонущего и захватив той же своей рукой кисть или предплечье другой руки тонущего);

в) пробуксировать «тонущего» на расстоянии не менее 25 м (мужчины) и 15 м (женщины), причем «спасатель» должен быть в спортивном костюме, «спасаемый» — в длинных брюках и рубашке с длинными (незасученными) рукавами или в женском платье. Вес тела «спасаемого» не должен быть ниже веса «спасателя». «Спасаемому» запрещается до момента захвата оборачиваться в сторону

«спасающего», держаться за «спасающего» или в какой бы то ни было степени помогать или мешать «спасающему»;

г) практически продемонстрировать и об'яснить приемы оживления тонувшего в положениях «через колено», на груди (по способу Шефера), на спине (по способу Сильвестра);

д) практически продемонстрировать бросок по корридору 2½ м вдаль спасательного круга установленного веса на расстояние не менее 10 м (женщин) и 15 м (мужчины) или шаров Суслова весом 2,29 кг на расстояние не менее 15 м (для женщин) и 20 м (для мужчин) или конца Александрова на расстоянии не менее 12 м (для женщин) и 15 м (для мужчин).

Примечание. Спасательные круги состоят из ряда пробковых колец, скрепленных между собой деревянными гвоздями и заключенных в парусиновую или брезентовую оболочку, хорошо прокрашенную масляной краской. По наружному краю круга в 4-х местах должен быть прикреплен тонкий леер (веревка). Размеры: внешний диаметр 68 см, внутренний 42 см., вес 3.4 кг.

Спасательные шары (Суслова) состоят из ряда толстых пробковых пластин, вырезанных по шаблону и составленных в форму шара. Через шар пропускается проволока, оканчивающаяся кольцом. За эти кольца должны быть скреплены шары при помощи

веревки, имеющей длину ½ метра. Размеры шаров: диаметр 22 см, вес пары шаров 2,69 кг.

Конец Александрова представляет собой веревку длиной 30 м толщиной 5 мм. Один конец веревки оканчивается малой петлей, одевающейся на руку бросающего. На другом конце — большая петля для удобства метания, имеющая посредине тяжелый поплавок весом 340 гр.

Для зачета по п.п. а), б) и г) необходимо получить не ниже «удовлетворительно». По п. в) требуется выполнение нормы (без времени), по п. д) бросок не ниже нормы, причем снаряд, упавший полностью или частично вне корридора, не зачитывается. Каждый участник бросает снаряд не более трех раз. Выполнивший норму с первого или второго раза может последующих бросков не производить. Броски производятся подряд. Все броски измеряются и лучший бросок идет в зачет. Измерение производится по боковой стороне бассейна, береговой линии и т. п., начиная от стартовой линии и до точки на прямой, лежащей под прямым углом к месту падения снаряда.

10. Ныряние на расстояние или в глубину

Сдача нормы по нырянию в длину (плавание любым стилем под водой) разрешается проводить только в водоемах с чистым дном и прозрачной водой или в бассейнах с искус-

ственным дном и четырьмя примыкающими ко дну и друг другу стенами. При наличии плотов все стороны таковых до самого дна должны быть ограждены сетками или щитами. Для возможности следить за ныряльщиком, к нему должен быть прикреплен легкий поплавок на леске или бечевке.

Подтягивание например за стенки, дно бассейна, лестницы и пр. не допускается.

Расстояние промеряется по боковой стороне бассейна, береговой линии и т. п., начиная от стартовой линии и до точки на прямой, лежащей под прямым углом к месту появления на поверхности воды лица нырявшего. Рекомендуется заранее установить створную линию (путем флажков по обеим сторонам бассейна, буйков и т. п.) на расстоянии от старта, предусмотренном нормой для данной половой и возрастной группы.

Появление на поверхности воды отдельных частей тела лишает сдающего права на зачет нормы.

По нырянию в глубину необходимо выбрать водоем с чистой водой, с ровным дном глубиной 5 м и площадью не менее 10 × 10 м. Сдающий норму должен извлечь со дна любой предмет весом 5 кг (например: камень, зашитый в цветную материю, мешок с песком и т. п.).

Нырянне должно быть произведено с поверхности воды (из положения плавания на воде или стоя).

Сдающему норму разрешается сделать, не выходя из воды, не более трех попыток на протяжении пяти минут.

Извлеченный предмет должен быть положен ныряльщиком самостоятельно на край бассейна, на берег, плот и т. п.

11. Гребля с нагрузкой и управление парусом.

(1 км для женщин, 2 км для мужчин)

1. Лодка — однопарка без рулевого.

2. Время устанавливается местным СФК, но обязательно меньше на 10% удвоенного времени нормы комплекса значка «ГТО» 1-й ступени (для мужчин) и на 10% меньше времени нормы комплекса значка «ГТО» 1-й ступени — для женщин.

3. Сдающий нормы обязательно огибает на повороте назначенный ему бакен (с номером, соответствующим номеру воды на старте) и после поворота кончает дистанцию на финише обязательно в том месте, где был дан старт (у своего бакена на воде или у своего номера на берегу, если старт давался с берега).

4. В тех бассейнах, где культивируется парусный спорт, при сдаче норм любую половину дистанции (500 м) можно пройти на парусе, с обязательным выполнением всех 3 предыдущих условий.

5. В городах, где культивируется гребля на гоночных (академических) судах, допускает-

ся замена однопарки одиночкой клинкер — или скиф с дистанцией 2 клм. без поворота.

Норма времени прохождения устанавливается местным советом ф. к. для одиночки, клинкер и скифа отдельно.

Гребля начинается по тем же командам и правилам, что и бег и плавание.

Норма времени устанавливаются местным СФК в зависимости от специальных условий места проведения сдачи нормы, как-то: быстрота течения, глубина, ветер и т. д.

Для безводных районов гребля заменяется введением упражнений и испытаний по усмотрению местного СФК. Замена утверждается ВСФК союзных республик.

12. Велокросс на 10 км (для женщин) и 20 км (Для мужчин)

Езда на велосипеде. Местом для испытаний служит шоссе или проселочная дорога, а не специальный трек, примерно 40% дистанции надлежит порводить по проселочной дороге. Езда производится на велосипеде любой марки (дорожный, гоночный, военный самокат и т. п.).

В том случае, если езда производится по кругу, последний должен быть не менее 5 км. длиной.

Команды на старте те же, что и для бега. Старт общий, а не раздельный. Одновременно пускается столько машин, сколько имеется на старте, соблюдая при этом разделение ис-

пытуемых по полу и возрасту. Время отмечачается по секундомеру или часам.

Каждый сдающий нормы, помимо умения преодолеть дистанцию, должен знать устройство велосипеда.

Сдача нормы по велокроссу может быть заменена участием в велосипедном туристском многодневном походе или путешествии. В зачет идет туристское путешествие или поход продолжительностью не менее 3 дней. Километраж идущего в зачет туристского похода или путешествия на велосипеде должен составлять не менее 150 км. Остальные условия зачета те же, что и при многодневных туристских походах и путешествиях пешком (см. п. 4 инструкции).

13. Умение управлять трактором, автомобилем, мотоциклом, или моторной лодкой, планером или аэро

Испытания производятся на машине, имеющейся в данных условиях, по особой программе.

Умение управлять планером. Испытания производятся по особой программе.

14. Ходьба на лыжах на 5 км (для женщин) и 20 км (для мужчин), или сложные приемы верховой езды

а) Ходьба на лыжах. Испытания производятся по умеренно-пересеченной ме-

стности на лыжах произвольного типа, в спортивном костюме. Дистанция может быть проложена по прямой или по кругу, круг не менее 5 км. Дистанция должна быть точно размечена по всему протяжению, иметь указатели и обеспечена контролем.

Организация и техника проведения лыжных испытаний те же, что и в беге или плавании. Команды на старте «внимание» и «марш». Время отмечается по секундомеру или часам.

Необходимо принять меры предосторожности против обмораживания.

15. Поход на лыжах

Профиль местности выбирается умеренно-пересеченный, по произвольному, заранее установленному маршруту (напр. туда и обратно, по кольцу, восьмеркой и т. д.).

Измерение дистанции желательно производить по карте 3-километрового масштаба.

Примечание. Физкультурным организациям рекомендуется иметь постоянную проверенную дистанцию.

Одежда участников: полная военная выкладка.

Общий вес обуви, одежды и военного снаряжения вместе с лыжами и палками должен равнятся 28 кг.

Для женщин: полная походная военно-санитарная или туристическая выкладка. Об-

щий вес обуви, одежды, сумки, лыж с креплениями и лыжных палок — 10 кг.

Недостаточный вес досыпается песком. Все военное снаряжение кроме винтовки и противогаза может быть заменено грузом, положенным в заплечный мешок или санитарную сумку.

Взвешивание обуви, одежды и военного снаряжения должно быть произведено дважды — непосредственно перед походом и после него.

Примечание. Рекомендуется следующий примерный режим похода:

Мужчины. 5 ч. 30 м.

Время движения . .	10 м.	85 м.	85 м.	85 м.	10
Время отдыха . . .	5 м.	10 м.	30 м.	10 м.	—
Пройденное расстояние	1 км.	11 км.	11 км.	11 км.	1 км.

Женщины 3 ч. 15 м.

Время движения	10 м.	95 м.	50 м.
Время отдыха	5 м.	35 м.	—
Пройденное расстояние . .	1 км.	9 км.	5 км.

Поход на лыжах может быть заменен участием в лыжном туристском многодневном походе или путешествии с туристской выкладкой (вес мешка с грузом) для мужчин — 16 кг, для женщин — 8 кг. В зачет идет туристское путешествие или поход продолжительностью не менее 3 дней.

Километраж идущий в зачет туристкого лыжного похода или путешествия, должен составлять не менее 100 км. Остальные условия зачета те же, что и при путешествиях пешком (см. п. 4 инструкции).

При всех видах лыжных испытаний обязательно знание лыжного строя, ухода и типа лыж и снаряжения лыжника.

В южных бесснежных районах испытания по лыжам заменяются сложными приемами верховой езды. Требования по этим приемам устанавливаются местными СФК и утверждаются ВСФК союзных республик, по согласованию с ЦС «Динамо».

16. Прыжки на лыжах с трамплина

Прыжки с трамплина допускаются с искусственного или естественного трамплина.

Трамплин для прыжков должен быть построен по утвержденным ВСФК СССР чертежам и проверяется в каждом отдельном случае специальной комиссией, назначенной местным советом ПСО «Динамо» из компетентных лиц. Трамплин должен быть принят комиссией по специальному акту.

Для подготовки трамплина к прыжкам прекращается доступ к нему не менее как за 2 часа до начала испытаний.

Перед производством испытаний степень пригодности трамплина должна быть проверена судьями. Снег должен быть взрыхлен граблями так, чтобы, встав на него без лыж,

каблук горно-лыжного ботинка погружался в снег на 3—4 см. На верхней части горы до трамплина может быть оставлена лыжня.

Лыжи, применяемые для прыжков, могут быть произвольного типа, но обязательно с прочным креплением. Костюм и обувь — произвольные.

К сдаче норм допускаются лица, выполнившие пробный прыжок с тренировочного трамплина.

Для зачета сдающий имеет 3 попытки, засчитывается лучший прыжок. Прыжок считается правильно выполненным, если прыгающий после приземления не коснулся земли ни одной частью тела, если он не сел на лыжи и не упал.

Длина прыжка измеряется от переднего края трамплина в прямом направлении до места приземления двумя ногами или сзади стоящей ногой (т. е. до места приземления ступни или средней части, а не задней части лыжи). Измерение производится с точностью до ½ метра. Место приземления, соответствующее норме, должно быть отмечено сбоку флажком.

Пользоваться палками при разбеге не разрешается.

В оттепель прыжки не допускаются.

В бесснежных районах прыжки на лыжах заменяются равноценными видами, по усмотрению ВСФК союзных республик, согласованными с ЦС «Динамо».

17. Спортивные игры

Для зачета требуется регулярное участие в учебной работе в соответствующей секции в течение не менее одного сезона и участие не меньше, чем в 5 календарных играх динамовского или городского (районного) календаря, что удостоверяется справкой председателя бюро физкультуры коллектива, заверенной соответствующим советом ПСО «Динамо».

18. Самозащита

Для сдачи испытаний требуется: представление справки от соответствующего совета «Динамо» о прохождении 20-ти часовой программы «САМ», установленной в организациях «Динамо».

19. Гимнастические упражнения

1) Описание вольного упражнения (см. приложение № 2 к таблице комплекса).
2) Упражнения на аппаратах.

Мужчины

Лазание по телеграфному столбу. На столбе должна быть ясно видимая отметка на высоте 6 м.

Лазание начинается по команде судьи «приготовиться — марш!» Высота влезания определяется отметкой, за которую перехватили обе руки.

Способ слезания — произвольный. Выполнение нормы определяется сигналом судьи «есть». Количество судей — 1. Попытка — 1.

Прыжок через коня или козла.

Разбег произвольный, толчок двумя ногами, прыжок через препятствие, не задевая такового никакой частью тела помимо рук.

Упражнение считается выполненным если при полете через препятствие таковое не было задето.

Количество судей — 1. Попыток — две.

Турник. Высота доскочная, т. е. такая, чтобы сдающий норму смог достать перекладину, только немного подпрыгнув.

Выходное положение — вис надхватом, т. е. ладонями книзу. Сдающий берет мах (любым способом) и заканчивает всклопкой. Всклопка исполнется следующим образом: после размахивания при движении тела вперед подносим ноги к турнику (на высоте голеностопных суставов) и затем толчком ног вперед кверху и используя движение тела назад выходим в упор на вытянутые руки. Упражнение засчитывается, если всклопка произведена с прямыми руками — без дожима.

Переход из виса в упор ногами вперед (вышмыг).

Исходное положение. Встать под снарядом в основную стойку. Наскоком, повиснуть на прямых руках (свис) надхватом. Поднимая вытянутые ноги к перекладине с одновремен-

ным сгибанием рук перекинуть ноги через турник и тем самым выйти в упор на вытянутые руки.

Спрыгивание с турника произвольное, но в полуприседание (на носках) с вытянутыми вперед руками (на высоте и ширине плеч ладонями книзу). Количество судей — 1. Попыток — одна.

Женщины

Упражнение для брюшного пресса. — Упражнение производится на перекладине турника или бума — на такой высоте, чтобы сдающая могла достать ее, только немного подпрыгнув.

Выходное положение — вис на прямых руках надхватом, т. е. ладонями книзу.

Выполнение упражнения — медленным темпом (в 3 секунды), поднимание соединенных ног с прямыми коленями и оттянутыми носками до горизонтального положения (в преднос), в котором выдержать 3 секунды, после чего ноги медленно опустить и упражнение продолжать.

Каждое поднимание считается произведенным по возгласу судьи «есть».

Упражнение считается выполненным, если: 1) поднимание производилось медленным темпом — без рывков, 2) остановка ног была не ниже горизонтального положения, 3) во время упражнения руки не сгибались.

Соскок в полуприседании (на носках) с вы-

тянутыми вперед руками на ширине и высоте плеч. Попытка — одна.

Предножка вправо и влево: после толчка ногами и дохвата руками за ручки следует прыжок кверху и когда таз на уровне ручек следует повернуть тело на 90° и пройти над конем в согнутом положении (ноги по отношению к туловищу под прямым углом и параллельны коню). Одновременно с этим прыгающая опускает руку (в сторону которой производится прыжок). Приземление происходит в полуприсед, ближайшая к коню рука держится за ручку, другая рука вытянута вперед. Упражнения проделывать как вправо, так и влево.

Количество судей — 1. Попытки — 2 (на каждую сторону).

Упражнения на брусьях (для возраста 17—25 и 26—32 г.). Одна жердь опущена вниз до конца, другая поднята так, чтобы сдающая могла захватиться за нее без подпрыгивания.

Выходное положение — стой снаружи брусьев перед высокой жердью (лицом к ней) надхватом (ладонями вперед).

Выполнение упражнения — небольшим подскоком поставить сжатые и согнутые в коленях ноги на нижнюю жердь, с разгибанием ног и опусканием их перейти в упор на прямых руках на высокой жерди; перехватить на нижнюю жердь подхватом (т. е. ладонями кверху), медленно спуститься вниз, скользя

по высокой и низкой жерди и кувырком через голову встать на пол спиной к низкой жерди, опустив руки вниз.

Упражнение считается выполненным: 1) если упор на высокой жерди зафиксирован на прямых руках, 2) если опускание на нижнюю жердь произведено медленно (3 сек.) и 3) кувырок через голову произведен до стояния впереди брусьев (спиной к нижней жерди).

Попытка — одна.

Для возраста 33—45 л.

Выходное положение — стоя позади брусьев, лицом к верхней жерди подхватом (ладонями назад).

Выполнение: толчком ног перекинуть согнутые ноги через нижнюю жердь до висения на прямых руках, лежа ногами на нижней жерди (ноги прямые, касаются жерди по середине бедер) — перехватом лев. руки через прав., руки при этом скрещен, поворотом налево сесть на нижний брус лев. боком к верхней жерди, лев. нога согнута, прав. вытянута вниз — прав. рука вытянута в сторону — взявшись пр. рукой за телом (на нижн. жерди), взмахом двух ног вперед, встать в приседание на прав. ногу подняв вперед лев. — поворотом лицом к верхней жерди и приставлением лев. ноги встать в основн. стойку (руки на верхней жерди) — медленное опускание вперед до стоя на земле, держась руками за верхнюю жердь.

Упражнениязачитываются при условии правильного выполнения всех перечисленных элементов в указанной последовательности. Упражнения проделывать можно как в правую, так и в лев. сторону.

Попытка — одна.

20. Умение провести зарядку или три физкультминутки

До выполнения этой нормы сдающий должен получить от испытательской подкомиссии конкретное задание, с указанием где, когда и с кем должна быть проведена зарядка или физкультминутка. Сдающему должна быть предоставлена возможность предварительно и не позже как за один час до сдачи норм ознакомиться с обстановкой, с составом группы и пр.

До проведения зарядки или физкультминутки сдающий норму должен представить в подкомиссию в письменной форме перечень намеченных им к проведению упражнений с краткой об'яснительной запиской. По усмотрению подкомиссии письменная форма может быть заменена устной и демонстрацией упражнений сдающим норму.

В об'яснительной записке или устно сдающий должен указать:

1. Конкретные задачи, которые ставит себе проводящий зарядку или физкультминутку;

2. степень организованности, состояние здоровья и физической подготовленности группы;

3. Характер труда и др. занятий до зарядки и физкультминутки, харатер утомления и профвредностей, принятие во внимание проводящим зарядку или физкультминутку;

4. Влияние внешней обстановки на выбор упражнений, их последовательность и способ их проведения;

5. Влияние характера труда и др. занятий после зарядки или физкультминутки на выбор упражнений, их последовательность и способ их проведения.

После рассмотрения упражнений и об'яснений, если они будут признаны удовлетворительными, подкомиссия допускает сдающего норму к проведению зарядки или физкультминутки.

При оценке проведения зарядки и физкультминутки принимаются во внимание:

1. умение организовать обстановку, внешнюю среду, напр., уборку проветривание и пр.;

2. умение организовать занимающихся и количественный охват (в % к количеству рабочих данного цеха);

3. четкость команды;

4. четкость показа;

5. правильность дозировки упражнений (количество повторений, скорость движений и пр.);

6. умение исправить ошибки при выполнении упражнений;

7. умение приспособить нагрузку к различным категориям занимающихся (женщины — мужчины, старики — молодежь);

8. умение регулировать дыхание при упражнениях;

9. использована ли музыка, если да, то соответствовала ли музыка движениям, какой подобран музыкальный материал;

10. использовано ли и в какой мере радио.

Для зачета данной нормы необходима общая удовлетворительная оценка подкомиссией практического проведения зарядки или трех физкультминуток.

К проведению зарядки или физкультминуток на производстве приравниваются те же мероприятия в общежитии, в учебном заведении, в частях Красной армии или на учебном пункте и пр.

21. Стрельба (см. приложение № 3 к таблице норм комплекса)

22. Знания в об'еме курсов сестер запас

Зачет этого вида испытаний производится на основании удостоверенной ОКК и КП о прохождении подготовки на курсах младших медтехников.

Организуемые ОКК и КП курсы рассчитаны на подготовку без отрыва от производ-

ства в течение 330 час. классных занятий, 170 час. практических занятий и 500 час. производственной практики. Окончания производственной практики при зачете этой нормы не требуется.

Курсантки, закончившие курсы теоретических и практических занятий по программам, получают звание младшего медтехника и зачисляются на учет военкоматов на основании действующих распоряжений военного командования.

Младшим медтехникам, прошедшим полный курс обучения и производственной практики, выдается удостоверение о праве профессиональной работы. Курсанткам, не прошедшим стажа производственой практики, выдается удостоверение для зачисления на учет военкомата без права профессиональной работы в мирное время до прохождения производственного практического стажа.

Это испытание может быть заменено проверкой военных знаний в об'еме требований для мужчин комплекса ГТО 1-ой ступени (см. инструкцию по военной подготовке сдающих нормы на значок «ГТО» за № 6—7—3—1 от 9 дек. 1932 г.).

23. Умение провести беседу по основам советской ф. к. и международному спортдвижению

До выполнения этой нормы сдающий должен получить от испытательной подкомиссии

конкретное задание с указанием где, когда и с кем должна быть проведена беседа и ее длительность (15—20 мин.). Сдающему должна быть предоставлена возможность предварительно не позднее как за один час до сдачи нормы — ознакомиться, где будет проводиться беседа.

До проведения беседы сдающий норму должен представить в комиссию в письменной форме план намеченной им беседы (тезисы или конспект). По усмотрению комиссии письменная форма может быть заменена устной (краткое изложение содержания беседы).

В плане беседы или устно сдающий должен указать:

1) название темы;

2) конкретные задачи, которые себе ставит проводящий беседу;

3) на какой состав аудитории беседа рассчитана;

4) связь данной темы с текущими и злободневными вопросами общественной, политической и хозяйственной жизни или физкультурного движения;

5) основные вопросы, которые будут освещены в беседе.

Беседа должна быть рассчитана не менее чем на 15 мин. После рассмотрения или заслушания плана беседы, если он будет признан комиссией удовлетворительным, комиссия допускает сдающего норму к проведению беседы.

При оценке проведения беседы принимается во внимание:

1. Уметь организовать обстановку и внешнюю среду (создание тишины и порядка, освещение, размещение слушателей и пр.).
2. Умение организовать слушателей.
3. Четкое и понятное для данной аудитории изложение темы.
4. Заинтересованность аудитории (практический результат — запись на экскурсию, вступление в члены коллектива, отчисление в фонд Мировой спартакиады и пр.).
5. Использование иллюстративного материала (показ — демонстрация плакаты, диаграммы, диапозитивы, кино и пр.).
6. Точность и правильность ответов на записки и вопросы.

Для зачета данной нормы необходимо общая удовлетворительная оценка комиссией практически проведенной беседы.

От проведения беседы освобождаются докладчики конференций и с'ездов по ф. к. не ниже областного (или краевого или республиканского) масштаба, если данный доклад состоялся в течение последних двух лет.

24. Активное участие в физкультурном движении

Сдающий норму должен: 1) быть членом коллектива физкультуры, 2) активно участвовать в организации работы коллектива

(или кружка), выполня одну из общественных обязанностей (например, член бюро физкультуры, руководитель секции, судья и т. п.), 3) систематически готовить к сдаче норм по комплексу ГТО не менее 10 чел. с подведением их к сдаче норм не менее чем по 75 проц. испытаний комплекса ГТО 1-й ступени.

Пункт 1-й этих требований удостоверяется пред'явлением динамовского билета или справкой бюро коллектива.

Пункт 2-й удостоверяется пред'явлением характеристики сдающего нормы, составленной бюро коллектива или завкомом или ячейкой ВКП(б) или ВЛКСМ. В характеристике обязательно должна быть указана степень активности данного товарища. Участие в судействе и знание такового определяются наличием соответствующего документа (билета) выданного испытательной контрольной комиссией местного СФК.

Пункт 3-й удостоверяется справкой той организации, в которой сдающий норму ведет подготовку, причем должны быть поименно перечислены все сдавшие нормы с указанием тех видов, по которым была проведена подготовка.

Наличие официальных сведений по всем трем пунктам и благоприятной характеристики дает право на получение зачета по данной норме.

25. Санитарные знания.

Теоретические испытания по санитарным знаниям проводятся в заранее назначенные сроки индивидуально и группами по 10—15 человек.

Заключение о степени подготовленности того или иного испытуемого по санитарным знаниям дается на основе суммарного впечатления подкомиссии от ответа испытуемого на ряд поставленных впросов (см. приложение № 6) по спортмассажу, профгигиене на производстве и технике безопасности, минимуму военно-санитарных требований. При этом необходимо учитывать понимание существа предложенных вопросов и практическое умение выполнять соответствующие приемы (массаж, перевязка и пр.).

26. Ударничество

Для того, чтобы быть достойным получения значка «Готов к труду и обороне» 2-й ступени, сдающий нормы обязательно должен проявить себя как активный строитель социализма, как общественник-активист.

Те из сдавших нормы, которые уже проявили себя как ударники и общественники и которые премированы, или имеют двухлетний стаж ударничества, или имеют изобретательские, рационализаторские предложения, принятые к выполнению, или руководят

ударной бригадой, представляют в испытательную комиссию соответствующую справку непосредственно от предприятия, подтверждающую факт квалифицированного ударничества.

В том случае, если по истечении двухнедельного срока со дня сдачи последней нормы испытуемый не представит данных, свидетельствующих об его общественной и производственной активности, вопрос о награждении его значком окончательно отпадает и все сданные им нормы аннулируются.

27. Значек ГТО 1-й ступени

Отметка о сдаче норм ГТО 1-й ступени делается на основании грамоты ВСФК, выдаваемой вместе со значком.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ НА РУЖЬЯХ, ЭСПАДРОНАХ И РУБКЕ

А. Фехтование на ружьях

1. Об'ем практических навыков

1. Уметь атаковать (производить нападение) с одним обманом наноса, укол в верхнюю или нижнюю линию (грудь или живот).

2. Уметь отражать нападение противника отбивами: «вправо», «влево», «вниз», и «вниз направо» и применять немедленный ответный укол после каждого отбива.

II. Испытание производится:

1. Путем индивидуальной поверки участников в об'еме комплекса.

2. Проведение индивидуальных соревнований между участниками, согласно правил соревнований по владению холодным оружием ВСФК СССР §§ 80—108 и 118—120.

3. Лица, представившие справку (выписку из протокола) об участии в соревнованиях по фехтованию на ружьях не ниже городского масштаба после 1928 года, считаются в об'еме настоящего комплекса подготовленными и сдача норм засчитывается им без испытаний.

4. Индивидуальную проверку могут производить: а) преподаватели фехтования, состоящие на учете СФК; б) участвовавшие в соревнованиях не ниже областного масштаба или областных центров.

III. Подготовленность участников определяется следующими показателями:

а) При индивидуальной проверке.

1) Умение производить обман с шагом вперед и последующий укол с выпадом, с таким расчетом, чтобы в процессе нападения не было момента соприкосновения клинков.

2) Прямолинейностью движения при уколе (укол положенный сбоку, сверху или снизу считается невыполненным).

3) Умением произвести резкий, короткий отбив и меткий ответный укол без потери времени.

б) При проведении соревнований:

1) Умение произвести прямой укол «перевод» или атаку с обманом, учитывая тактическую обстановку боя.

2) Умение производить отбив в нужный момент в сочетании с последующим ответным уколом.

3) Участники считаются подготовленными, если сумеют провести в процессе соревнования боя хотя бы один из перечисленных приемов нападения и защиты.

4) Участники испытаний перед соревнованием проходят индивидуальную поверку в обязательном порядке. Показавшие неудовлетворительные результаты при индивидуальной поверке (не выполнившие показателей) к соревнованиям не допускаются, как не подготовленные к сдаче норм.

5) Индивидуальную поверку производит старший судья, который является руководителем боя на соревнованиях.

6) Результаты индивидуальной поверки записывает секретарь соревнований.

7) Форма одежды спортивная, на соревнованиях обязательны нагрудник, маска и перчатки.

Минимальное количество инвентаря.

1. Ружей фехтовальных — 3.
2. Масок — 2.
3. Нагрудников — 2.
4. Перчток — 2 пары.

В случае отсутствия ружей могут быть применены палки (соответствующие по длине). Концы палок, предназначенные для укола, должны быть обмотаны тряпкой.

Б. испытания по рубке

I. Об'ем практических навыков:

1) Уметь навести 2 последовательных горизонтальных удара по глинянной «бабке».

2) Уметь нанести 2 косых удара:

а) один слева направо по глиняной «бабке» и лозе.

б) один справа налево тоже по «бабке».

Испытания проводятся в пешем строю. Удары по глиняной бабке» с места (из стойки «к бою» или пеший по конному).

Удары по лозе на шагу.

II. Задача по рубке глины.

Произвести последовательно 2 горизонтальных удара слева, затем по той же «бабке» два косых удара в следующем порядке: один «вниз — налево», другой «вниз — направо».

Удары производятся с места (положение участника произвольное) по команде судьи «начинай».

Глиняя «бабка» формы усеченной пирамиды с квадратным основанием и квадратной вершиной.

Высота «бабки — 35—40 см.

Сторона оснований — 20—25 см.

Сторона вершины — 15—18 см.

Бабка помещается на деревянной стойке высотою 100—110 см.

Задача считается выполненной, если при горизонтальном ударе «бабка» прорублена «насквозь» и срубленные части не свалились.

При косом ударе бабка должна быть прорублена и прорез глины произведен по прямой линии примерно под углом 45°.

III. Задача по рубке лозы

Произвести 2 косых удара на шагу сначала вниз — направо, потом вниз — налево.

На двух стойках высотою 75—80 см. устанавливается лоза (диаметр 1,5—2 см.).

Расстояние между стойками — 2 м. по фронту и 8 м. в глубину.

Участники занимают исходное положение в 10 м. от 1-й стойки (шашка в левой руке или в ножнах). По команде вперед участники начинают движение одновременно с началом шага, принимая положение шашки «у плеча» и не останавливаясь производят удары по лозе, после чего доходят до черты (в 5 м. за 2-й стойкой), где и останавливаются.

Задача считается выполненной ,если прорез лозы произведен без надломов.

В. Инструкция по фехтованию на эспадронах

Об'ем практических навыков:

1. Умение производить атаки (нападение) с обманом нанося удары: по голове, правой и левой щеке, правому и левому боку.

2. В атаках с обманом уметь сочетать колющие действия с рубящими, завершая нападение уколом или ударом.

3. Уметь защищаться от перечисленных видов нападения и немедленно, отвечать атакой.

Порядок проведения тот же, что и для фехтования на ружьях.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

1. **Знания и навыки по военно-санитарной подготовке.**

2. **Основы профгигиены и техники безопасности.**

3. **Массаж и саморастирание.**

А. Установка

Основной установкой при испытаниях по всем разделам должна быть поверка не только знаний и соблюдения на практике важнейших санитарно-гигиенических требований (напр. в походе), но и поверка инструкторских навыков, т. е. умения об'яснить те или иные правила, показать те или иные приемы (напр. группе товарищей, готовящихся к испытаниям на значок ГТО 1-й ст.).

Б. Об'ем знаний и навыков по военно-санитарной подготовке

1. Самопомощь и взаимопомощь в бою

1) Уметь об'яснить опасность загрязнения раны.

2) Уметь об'яснить назначение и устройство перевязочного пакета первой помощи.

3) Уметь образцово показать, как обращаться с перевязочными пакетами первой помощи.

4) Уметь показать, как накладывать первичную повязку на самом себе (на кисти, на стопе, на голени) и на товарище (на плече, на голове и на груди).

5) Уметь раз'яснить правила остановки кровоточения и показать как прижать артерии: плечевую, бедренную, височную, для остановки кровоточения.

6) Уметь образцово показать, как накладывать жгут (перетяжка и закрутка) на конечность, с использованием для этой цели ремня, носового платка, кусков белья, веревки и т. п.

7) Уметь раз'яснить опаснсти, связанные с остановлением жгута на конечности более 2—3 час.

8) Знать признаки перелома костей и уметь образцово показать как накладывается неподвижная повязка при переломе кости, сделав шину из подручных предметов (винтовки, штыка, прута, палки и т. п.):

а) при переломе костей голени;
б) при переломе бедра;
в) при переломе костей предплечья;
г) при переломе плеча.

9) Уметь раз'яснить и показать правила первой помощи при вывихе, ушибах и растяжениях.

10) Уметь раз'яснить правила первой помощи при ожогах.

11) Уметь раз'яснить правила первой помощи при поражении электрическим током.

12) Иметь общие сведения о действии на организм ОВ — удушающего, общеядовитого, слезоточивого, раздражающего и нарывного (накожного действия).

13) Уметь образцово раз'яснить, как оказать первую помощь при поражении ОВ различного действия, а также об'яснить назначение и устройство индивидуального противохимического пакетов и показать, как пользоваться им.

14) Уметь показать, как производится переноска пострадавшего в бою без носилок, как изготовляются самодельные носилки как укладываются раненые и переносятся на носилках.

II. Гигиенические правила на походе

1) Знать самому — уметь об'яснить товарищам мероприятия по предупреждению потертостей (уход за ногами, пригонка обуви,

правильное навертывание портянок, правильная пригонка лыжного крепления, снаряжения и т. п.).

2) Знать и уметь образцово показать, как надо правильно и быстро навертывать портянку.

3) Знать и уметь раз'яснить правила подготовки к походу (отдых, сон, питание, поверка пригонки обмундирования, обуви, лыжного инвентаря, смазка лыж и т .п., наполнение фляги и т. п.) и организовать подготовку группы товарищей к показу.

4) Уметь раз'яснить меры предохранения от обмораживания (ноги, руки, лицо, уши, половые рганы), перед походом и в пути и оказать первую помощь при обморожении.

5) Знать и уметь об'яснить правила сбережения сил на марше (шаг, дыхание, смена стилей при движении на лыжах, темп в зависимости от рельефа местности, состояния снега, отдых и т. п.) и поверить выполнение их товарищами.

6) Знать и уметь раз'яснить правильное значение питьевого режима в параде, давая личный пример в соблюдении правил питья на марше.

7) Уметь раз'яснить гигиенические правила при расположении на привалах — малых, больших, на ночлеге.

8) Уметь оказать первую помощь утопающему.

9) Знать меры предохранения от солнечно-

го и теплового удара и уметь показать, как оказывается первая помощь при ударе.

10) Знать значение санитарной разведки на марше и ее организацию.

11) Уметь оценить физическое состояние товарищей на марше (по внешним признакам утомления: вялость движенияй, побледнение, одышка и т. п.) и использовать данные этой оценки для правильной организации дальнейшего движения (темп, помощь утомленным привалы и т. п.).

Зачет по военно-санитарной подготовке производится на основании:

а) наблюдения в процессе практических испытаний (учет поведения сдающих на маршах, потертостей, обмораживаний и т. п.);

б) семинарных занятий по комплексу значка 1-й ступени, в которых сдающие на значек 2-й ст. выступают в качестве руководов.

в) специальных занятий (практического характер) по вопросам предлагаемым выше «Об'ема знаний и навыков», трудно поверяемым методам, указанным в пп. «а» и «б».

Литература

1. Кричевский. Первая помощь при ранениях и несчастных случаях.

2. Берлянд. Первая помощь в несчастных случаях.

3. Памятка красноармейцу. Как оказать первую помощь при поражении ОВ.

4. Соклов. Как сохранить здоровье на походе.

5. Львов. Как сберечь силы на походе.

6. Волжинский. Гигиена походной жизни красноармейца.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

Об'ем знаний и навыков по основам профгигиены и техники безопасности

I. **Знания профсанминимума** (ответить на следующие вопросы).

1. Каковы санитарногигиенические условия вашего труда и что отзывается на них неблагоприятно (пыль, газы, химические вещества, шум, вынужденное положение).

2. Какие мероприятия могут улучшить санитарно-гигиенические условия вашего труда.

3. Имеются ли гигиенические установки на вашем производстве (души, площадки и т. п.) каково их значение и использование.

4. Что такое техника безопасности и охрана труда.

5. Какие мероприятия по технике безопасности принимаются на вашем производстве.

6. Какие мероприятия по охране труда введены на вашем предприятии — производстве.

7. Что сделано и что может быть сделано для рационализации труда на вашем производстве.

8. Как вы считаете наиболее целесообразным рганизовать активный отдых для рабочих вашего производства.

II. Выполнение профсанминимума

Примечание. Приводимый ниже профсанминимум является примерным, на основе которого здравпункт предприятия совместно с бюро физкультуры разрабатывает и утверждает для данных конкретных условий свой санминимум, являющийся обязательным.

А. Личный профсанминимум

1. Выполнять санминимум ГТО 1-й ступени.

2. Открывать форточку в обеденный перерыв.

3. Уходя на обед снимать спецовку.

4. Быть активным членом здравчяйки.

Б. Общественный профсанминимум.

1. Следить за исправностью ограждений машин и приборов.

2. Следить за исправностью стойки мотора.

3. Принять активное участие в организации физкультуры на производстве.

Зачет Профсанминимума

Знания выясняются путем беседы с сдающими 2-й комплекс. Выполнение профсанминимума зачитывается по представлении письменного обязательства сдающего, заверенного бюро физкультурного коллектива (здравпунктом).

Г. Об'ем знаний и навыков по массажу и саморастиранию

1. Что такое массаж и саморастирание. Их сходство и различие.
2. Основные правила массажа.
3. Главные приемы массажа (уменье показать поглаживание, растирание, разминание, поколачивание).
4. Что такое массаж возбуждающий, успокаивающий и восстанавливающий и когда каждый применяется.
5. В чем различие в методах массажа мужчины и женщины.
6. В чем состоит массаж перед, во время и после соревнования.
7. Какие особенности массажа для различных видов спорта.
8. Какие особенности массажа для видов спорта требующих кратковременного и длительного напряжения.

9. Какое влияние массажа на сердечно-сосудистую систему, нервную систему и кожу.

10. Какое влияние массажа на качество и конфигурацию мышц и как влияет массаж на мышечную усталость.

11. Какова техника саморастирания.

Литература

Кирхберг — спортивный массаж.

Калистов — Массаж и первая помощь.

Бирзин — Спортивный массаж.

Зачет по массажу производится на основании беседы с сдающими и демонстрации ими саморастирания и массирования товарища.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

Инструкция для проведения испытаний по английскому боксу

Зачет нормы по боксу по комплексу «ГТО» 2-й ступени может быть сдан в коллективе, регулярно занимающимся боксом.

В основу зачета входят: 1) знание основных элементов теории как-то: удары (прямой в челюсть, прямой в корпус, косые, встречные удары снизу и т. д.), защиты (остановка, отбивы, подставки, уклоны и т. д.), передвижения, знания наиболее уязвимых мест при условии безусловно правильной координации движений.

2) Умение практически вести бой 3 раунда по 2 мин. (только для мужчин).

3) Знание правил по боксу.

Проверка производится в паре либо с другими сдающими норму по комплексу ГТО второй ступени, либо с членом боксерской секции соответствующей весовой категории.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

Инструкция для проведения испытаний по французско-финской борьбе.

Зачет нормы по борьбе по комплексу № 2 сдается при коллективах культивирующих борьбу. В зачет входят:

1) Теория борьбы, практическое знание и умение выполнять приемы в стойке: бросок с захватом плеча (тур-де-бра), бросок с захватом руки на бок (бра-руле), полусуплес и три броска через бедро (с захватом головы, без захвата головы, с захватом сзади).

В партере: нельсон или его разновидности, рычаг, ключ (два варианта). Знание защиты и контроприемов, применительно к этим приемам.

2) Умение практически вести борьбу в схватке в течение 5 минут (только для мужчин).

3) Знание правил борьбы.

Проверка производится в паре, либо с другими сдающими норму по комплексу ГТО второй ступени, либо с членом борцовской секции соответствующей весовой категории.

Ориентировочная схема секционного урока.

Название	Задачи	Содержание	Время
1-я часть урока			
Втягивающие упражнения	1. Привить навыки организованного передвижения. 2. Внесение порядка, организованности, дисциплины и урок. 3. Подготовить и расставить группу для проведения последующих частей урока.	Строевая подготовка (на месте, на ходу, бегом), Порядковые упражнения, фигурная маршировка (ходьба, бег).	3—7 мин.
2-я часть урока			
Общеподготовительн. упражнения	1. Укрепление отдельных групп мышечной системы.	Симметрические и комбинированные упражнения.	5—15 мин.

Продолжение

2-я часть урока			
Название	Задачи	Содержание	Время
Общеподготовительные упражнения	2. Укрепление суставов и связок (развитие гибкости).	Упражнения в кординации движений и ритмического характера.	5—15 мин.
	3. Воспитание нервномышечного аппарата, уменья дифференцировать мускульные напряжения, применять для проведения того или иного движения нужные группы мышц.	Специальные упражнения на расслабление и напряжение Упражнения, проделываемые с наибольщей амплитудой движений.	
	4. Воспитания ритма.	Упражнения для разучивания техник отдельных видов физупражнений (аналитическим методом).	
	5. Выравниваюшие упражнения.		
	6. Упражненння для овладения правильным дыханием (т. наз. дыхательные упражнения).		

Продолжение

3-я часть урока			
Название	Задачи	Содержание	Время
Основные упражнения.	Воспитание психофизических качеств быстроты, выносливости, силы ловкости, смелости, настойчивости, ориентировки и проч., привитие и совершенствование навыков, преимущественно военно-прикладных.	1. Основные виды упражнений той спортивной секции, по которой проводится урок, например гимнастик (упражнения на гим астических снарядах а также упражнения способов передвижения, способов преодоления препятствий, поднимание и переноски тяжест зажиты и нападения, напр- метание игра), легко-атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, толкания),спорт — игры— (упражнения для усвоения и совершенствования техники и тактики игры, игра) и т. д.	30—60 мин.

Продолжение

3-я часть урока			
Название	Задачи	Содержание	Время
		2. Близкие данной секции виды в основном состоящие: а) из тех видов комплекса ГТО, которые возможно включить в секционный урок в зависимости от характера секции и сезона. б) военно-прикладных видов.	
Успокаивающие упражнения	Привести организм в относительно спокойное состояние.	Ходьба с глубокими дыканиями и постепенным замедлени м. По окончании занятий душ, самомассаж растирания.	2—3 мин.

Ориентировочный план проработки материала комплекса ГТО 2-ступени

1-й год

Весна	Лето	Осень	Зима
А. Подготовка и тренировка: 1. Стрельба 2. Кросс—коунтри до 3 клм. 3. Вольные упражнения (4. Волейбол [1]).	1. Бег на короткие дистанции. 2. Стильное плавание 3. Прыжки в воду с 3 метр. 4. Элементы преодоления препятствий штурмового городка. 5. Гребля до 1 км. (6. Городки или теннис [1])	1. Бег „кросс коунтри“ до 5 клм. (тренировочный) 2. Теория фк. 3. Поход до 20 км. 4. Стрельба	1. Ознакомление с горнолыжной техникой и элементами пржка на лыжах с трамплина. 2. При наличии бассейна — закрепление навыков стильного плавания и совершенствования прыжков до 5 м (3. Хоккеи [1]). (4. Кур. автодела[1])

Пирмечание: [1]) скобки ( ) означают, что данный вид заменяет другие и что проработка его не обязательна.

Опорная Секция обязана в данный период организовывать ускоренную подготовкук сдече норм по своему виду для членов других секций и для всех желающих.

Продолжение

Весна	Лето	Осень	Зима
Б. Погготовка к сдаче норм и сдача норм 1. Санминимум а) массаж б) профгигиена и техника безопасности. в) минимум военно-санитарных требований 2. Лазание (муж.) 3. Упр. для брюшного прессса (ж.)	1. Бег на 60 м. 2. Метан. гранат 3. Прыжек в высоту с разбега. 4. Спасание тонущих.	1. Проведение доклада. 2. Гребля 2 км (муж.) 1 км. (жен.) 3. Вело-кросс на 20 км. (муж.) и на 10 км. (жен.)	1. Опорный прыжок (мужч. и жен.) 2. Всклопка на турнике и вышмыг (муж.) 3. Упражнение на разновысок. брусьях. (жен). 4. Бег на лыжах 20 км. (муж.) и 5 км. (ж) 5. Вольные упражнени.

Продолжение

Весна	Лето	Осень	Зима
В. Опорные секции на данный период			
1. Гимнастическ.	1. Легко-атлетич. 2. Плавания.	1. Гребнопарусная- 2. Вело.	1. Лыжная 2. Гимнастическая.
Г. Семинары и кружки для теоретической подготовки:			
1. Семинар п санитарным зн ниям (рук. врач)		1. Семинар по теории фк. (отв. инструктор ф. к.)	1. Кружки или курсы по авто-мото и авиа-делу

Ориентировочный план проработки материала комплекса ГТО 2-й ступени

2-й год

Весна	Лето	Осень	Зима
А. подготовка и тренировка 1. Похождение семинара по судейству одной из игр. 2. Баск тбол, футбол, ручной мяч, водное поло (—при наличии зимнего бассейна). 3. Курсы младших медтехников (женщ.) 4. Кросс-коунтри до 5 км.	1. Тренировка по играм и плавания увязывая ее с тренировкой в беге „кросскоунтри“ до 8 км.	1. Самозащита.	

Продолжение

Весна	Лето	Осень	Зима
Б. Подготовка к сдаче норм и сдача норм 1. Уменье управлять автомобилем,[1] трактором или мотоциклом, планером) 2. Стрельба. 3. Составление и проведени зарядок и физкультминуток 4. Военно-полевой городок. 400 м (м) 200 м. (ж)	1. Сдача требований по одной из спортивных игр (участие в календаре. 2. Плавание прыжки и ныряние (где имеются зимние бассейны сдачу нормы отнести на зимний сезон.	1- Кросс на 5 км (м) 1 км. (ж) 2. Поход на 35 км (м) 25 клм. (ж) 3. Окончание курсов младших медтехнуков (жен.)	1. Прыжки с трамплина на лыжах. 2. Поход на 35 км (м) на 15 клм. (ж) 3. Один из видов самозащиты.

Примечание: [1]) скобки ( ) означают, что данный вид заменяет другие и что проработка его не обязательна.

Опорная Секция обязана в данный период оаганизовать ускоренную подготовку к сдече норм по своему виду для членов других секций и для всех желающих.

Продолжение

Весна	Лето	Осень	Зима
В. Опорные секции на данный период			
1. Спортигр 2. Гимнрстическая.	1. Спортигр 2. Плавания.	1. Самозащиты. 2. Легкой атлетики.	1. Лыжная 2. Самозащиты
Г. Семинары и кружки для теоретической подготовки			
1. Кружки (курсы) по авто (мото) авиаделу. 2, ОКК и КП (курсы мл. мед. техн. ж) 3. Семинар по судействт (рук. инструктор ф.-к)	1. ОКК и КП (курсы м. мед. тех. жен).	1. ОКК и КП (курсы мл. мед. техн. ж.нщ.).	

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ О ПОСТАНОВКЕ УЧЕБЫ ПО КОМПЛЕКСУ «ГТО» 2-й СТУПЕНИ

Переработаны, на основании методических указаний ВСФК СССР, утверждены т. Антиповым, применительно специфических особенностей организаций «Динамо».

Положение о комплексе ГТО 2-й ступени указывает на то, что этот комплекс вводится с целью максимального повышения уровня всесторонней подготовленности физкультурников и завершения разработки основ советской системы физической культуры «ГТО» для всех ступеней системы среднего и высшего образования (школы, техникумы, ВУЗы). Комплекс «ГТО» второй ступени вводится как последняя ступень создания и завершения единой системы советской физической культуры и должен быть положен в основу всесторонней физической подготовки кадров во всей системе высшего и среднего образования (Вузы, Втузы, Техникумы и т. д.), а также в основу углубленной работы всех секций коллективов физической культуры.

По линии самодеятельного физкультурного движения (коллективы физкультуры на производстве, промкооперация, Динамо, деревенские физкультурные организации и пр.) систематическая подготовка по комплексу ГТО второй ступени должна быть органи-

чески включена в работу всех секций коллектива. Проходящие эту подготовку, тренируясь в старших группах (одной-двух) летних секций и (одной-двух) зимних или внесезонных секций (гимнастика легкая атлетика, бокс, борьба, самозащита и т. п.), готовятся к сдаче норм по комплексу ГТО второй ступени по видам, входящим в программу данных секций. В случае отсутствия старших групп в той или иной секции или отсутствия секций по данной специальности, инструктор физкультуры должен обеспечивать возможность занятий на соответствующих базах или давать расписание индивидуальной тренировки и следить за успешностью таковой как в процессе занятий, так и путем периодических проверочных испытаний (прикидок).

В райячейках «Динамо», где подчас, в виду малочисленности ячейки, секций как таковых не имеется и где по территориальным условиям нет возможности прикрепления членов ячейки к близь лежащим физкультурным базам, работа по комплексу проводится путем организации специальной группы под руководством инструктора ячейки или лица его заменяющего. Подготовка в этих группах в основном должна проходить по принципу данных методических указаний.

В коллективе физкультуры ответственными секциями за подготовку к сдаче норм по отдельным элементам комплекса являются:

Легко-атлетическая секция за:

1) Пробежку с винтовкой на 60 метров (для женщин без оружия).
2) Кросс на 5 клм. (мужч.) и 1 клм. (женщ.).
3) Поход пешком на 35 клм. (мужч.) и на 25 клм. (женщин).
4) Прыжок в высоту с разбега.
5) Метание ручной гранаты по корридору.

Секция плавания за:

1) Плавание на 400 мтр. (мужчины) и на 200 мтр. (женщ.).
2) Прыжки головой вниз.
3) Ныряние на расстояние.
4) Практическое знание приемов спасания на водах.

Гребно-парусная секция за:

1) Греблю на 2 клм. (мужчины) и 1 клм. (женщ.) и по упр. парусом.

Вело-мото-секция за:

1) Вело кросс на 20 клм. (мужч.) и на 10 клм. (женщ.).
2) Техминимум по мотоциклу и пр.

Лыжная секция за:

1) Бег на 20 км. (мужч.) и 5 км. (женщ.).
2) Лыжный поход на 35 км. (мужч.) и 15 км. (женщ.).
3) Прыжки на лыжах.

Секция спортигр за:

1) Футбол, баскетбол, водное поло, хоккей или одну из новых игр.

2) Волейбол, или теннис, или городки (мужч. старше 36 л.) те же игры без городков для женщин старше 26 л.

Секция самозащиты за—борьбу, бокс, фехтования на штыках или рубку и самозащиту.

Секция гимнастики за:

1) Преодоление военного городка на 400 метр. (мужч.) и 200 метр. (женщ.).

2) Гимнастические упражнения:

а) вольные упражнения;

б) на аппаратах — лазание по столбу, опорный прыжок, всклопка на доскочном турнике, вышмыг передом (мужч.), упражнение брюшного пресса, опорный прыжок, упражнения на разновысоких брусьях (женщ.).

3 Составление и проведение зарядки.

Все перечисленные виды являются основой в углубленной работе каждой секции и на этой основе проводится дальнейшее совершенствование членов секции.

Наряду с этим каждая секция, проводя работу по своему, ведущему виду спорта, может и должна включать в программу своей учебно-тренировочной работы другие упражнения и виды спорта, имеющие не-

посредственное отношение к этой тренировочной работе, напр., секция гимнастики включает бег и прыжки, секция спортигр — бег и метания, секция бокса — некоторые гимнастические упражнения и т. п.

Это даст возможность члену секции значительную часть подготовки по второму комплексу, в том, числе теоретическую подготовку через 5—10-минутные беседы, получать внутри своей секции, а секциям — обеспечить постоянство своего состава на протяжении данного сезона.

Остальная часть подготовки проводится путем взаимопомощи — сотрудничества секций, которая заключается в том, что секция организует для другой секции, (а также для не состоящих в секциях) ускоренную подготовку к сдаче норм по своему ведущему виду; например: секция водного спорта организует занятия по плаванию и гребле для легко-атлетической и др. секций, а секция самозащиты — занятия по боксу для членов водной и др. секций и т. д. Эта ускоренная подготовка должна быть точно расчитана по времени и спланирована так, чтобы каждый член секции заранее мог знать, когда, к какой секции и на какой срок ему прикрепляться для ускоренной подготовки (см. выше двухгодичный план подготовки).

Кроме того, часть подготовки может быть проведена в порядке организации учебы вне секционных уроков — на базах, на

различных курсах (ОАХ, Автодора и пр.), а также путем развертывания массовой физкультурной работы, которая включает:

а) агитационные виды — выступления коллектива физкультуры, демонстрации, митинги, беседы, лозунги, плакаты, радио, кино, стенгазеты и пр.;

б) основные виды — использование естественных факторов природы, простейшие виды физупражнений и игр, экскурсии, переходы, пробеги, эстафеты, гулянья, индивидуальная гимнастика, физкультмероприятия в производственном процессе — вводная гимнастика, физкульт-паузы, физкульт-минутка, гимнастика в обеденный перерыв, фабрично-заводские, колхозно-совхозные, учрежденческие спартакиады, аттракционы и т. д.;

в) образовательные виды — организация кружков по изучению теоретического раздела комплекса ГТО, организация библотеки, выставки, консультационные и справочные столы и бюро и т. д.

Бюро физкультуры в целом отвечает за проведение всей внесекционной и массовой физкультурной работы, за подготовку и выполнение следующих норм и требований:

1) За подготовку и проведение бесед, докладов и т. д.

2) За учет общественной физкультурной работы.

3) За учет активной работы в физкультур-

ном коллективе и подготовку 10% от числа членов, сдавших полностью ГТО 1-й ступени к сдаче норм 2-й ступени.

4) За усвоение при содействии врача (здравпункта, врача физкультурника и т. п.) санитарных знаний.

5) За подготовку по стрельбе и планеризму и военным знаниям (женщины) через организацию Осоавиахима (ячейка на производстве, кружок военных знаний, учебный пункт).

6) За подготовку в об'еме курсов младших медтехников (женщины) через организации ОКК и КП.

7) За подготовку по техминимуму (автомобиль, трактор или мотоцикл) через автодор или специальные курсы.

Связь с указанными организациями устанавливает Бюро физкультуры.

Вся подготовка по комплексу ГТО второй ступени должна быть распланирована с таким расчетом, чтобы закончить ее в порядке самодеятельности в течение 1½—2 лет.

Эта распланировка может быть проведена примерно по ориентировочному плану проработки материала (см. план стр. 101—106).

Настоящий ориентировочный план и общие методические указания с учетом местных условий должны быть положены в основу немедленной перестройки всей секционной работы, которая должна итти по пути:

1. Перестройки содержания работы отдельных секций, на основе комплексов ГТО 1-й и 2-й ступеней;

2. установления ответственности каждой секции (секционного руководителя и старосты) за проработку определенного материала и подготовку по определенным разделам комплексов ГТО 1-й и 2-й ступеней;

3. установления и соблюдения под ответственностью бюро ф/к. определенной плановости во всей учебной работе секций;

4. установления дисциплинарности, организованности и плановости при проведении каждого отдельного урока;

5. обеспечения под ответственностью бюро ф/к. теоретической учебы, путем проведения бесед, семинаров и пр.;

6. проработки контрольных цифр по комплексу ГТО 2-й ступени. Эти контрольные цифры на 1933/34 гг. должны быть не ниже 10% общего количества физкультурников, полностью сдавших в данном коллективе испытания по комплексу ГТО 1-й ступени и должны быть доведены до низового звена физкультурной организации (цех, секция);

7. постановки внутри коллектива строжайшего учета всей работы по комплексам ГТО 1-й и 2-й ступеней, с выделением в каждом коллективе лиц, персонально ответственных за образцовое состояние этого учета.

Физкультурники, занимающиеся учебой по

комплексу ГТО 2-й ступени, должны быть окружены особым вниманием.

ВСФК обращает особое внимание на необходимость решительно изжить неорганизованность и стихийность в учебной физкультурной работе. Каждый коллектив физкультуры и каждая секция должны иметь учебный план в годовом разрезе, посезонно и на каждое занятие, т. е. каждый урок должен быть последовательным звеном в общей системе учебно-тренировочной работы.

При построении секционных занятий ВСФК рекомендует руководствоваться ориентировочной схемой урока (м. стр. 97—100):

Указанные в схеме задачи, являясь ведущими для той или иной части урока, должны одновременно с этим пронизывать весь урок и иметь место во всех сериях, являясь таким образом органически связанными между собой и дополняя друг друга. Например, задача внесения дисциплины в урок (1-я часть урока) должна получить свое дальнейшее отражение в последующих частях урока; задача приведения организма в относительно спокойное состояние, стоящая после 3-й части, где кривая нагрузки организма, достигая сравнительно с другими частями урока большой высоты, разрешается на протяжении всего урока чередованием сильного и слабого напряжения нагрузки и коротких отдыхов между отдельными упражнениями; задачей привития военно-прикладных навыков опре-

деляются выбор и методы проведения упражнений в общеподготовительной части урока и т. д.

Данная схема является ориентировочной, допускает изменение в соотношении частей урока, как в содержании разного материала, так и времени, отводимого на ту или иную серию, так, например, возможно исключение серийности для таких секций, как теннис, отчасти водный спорт, сокращение или даже исключение 2-й части урока в зависимости от подготовленности группы, характера секции и проч.

Подбор учебного материала в секциях, в основном, базируется на:

1. Требования всестороннего оздоровления, физического развития совершентвования и построения занятий на основе трудовой и военной прикладности.

2. Специфичности данной секции, требующей в целях удовлетворения здоровых запросов (оздоровление, всестороннее развитие, совершенствование в данном виде спорта), повышения и закрепления спортивного интереса к отдельным видам спорта и физупражнений, построения занятий преимущественно из основных видов — упражнений данной секции и внесения в секционный урок «родственных» данному виду спорта или подготавливающих к нему видов.

3. Сезонности (зима, весна, лето, осень).

Режим урока, выраженный в указанной вы-

ше схеме, требует для его успешного осуществления:

а) осмысливания, физкультурниками самого урока, что достигается сочетанием учебно-тренировочной, спортивно-соревновательной работы и санитарно-гигиенических мероприятий с системой общественно-воспитательной работы коллектива ф/к., добиваясь высоких технических результатов — необходимо обеспечить здоровый спортивный интерес к занятиям, что должно содействовать также и системе подготовки кадров в процессе организации и проведения учебно-тренировочной и спортивно-соревновательной работы;

б) соответствующей материальной организацией физкультурных занятий (качество и количество инвентаря) и санитарно-гигиенической обстановки и условий;

в) разбивки занимающихся в уроке на группы-команды, в основном по полу и ф/к. подготовленности (спортивно-технические результаты).

Примечание. Практикуемая подчас, в данное время, ставка на единицы, должна быть решительным образом изжита, для этого необходимо организовать специальные занятия с физкультурниками, выделяющимися своими техническими достижениями, однако с тем условием, что они будут использованы в качестве помощников инструктора, секционных руководителей во время проведения урока.

г) Проведение упражнений показом (избегая излишнего теоретизирования) и использование в занятиях не только метода, который является специфичным для данной секции (например гимнастического — в гимнастике, игрового соревновательного—в спортиграх, соревновательного — в легкой атлетике), но и всех методов гимнастического, игрового и соревновательного в каждой секции с упором на «родственный» данной секции метод;

д) строгой последовательности в подборе всего учебного материала, спланировав его в годовом разрезе;

е) четкой организованности самого урока, что возможно осуществить лишь предварительной подготовкой к каждому занятию инструктора — секционных руководителей, групповодов;

ж) органической увязки учебно-тренировочной работы с проведением испытаний на значек ГТО, для чего необходимо, кроме выработки общего календарного плана учебы — довести персонально до каждого физкультурника сроки сдачи норм по всем видам комплекса, одновременно с этим всячески стимулируя соцсоревнование и ударничество по лучшей подготовке к испытаниям и по вовлечению физкультурников, неорганизованных в ф/к. коллективах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ПО ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» 2-й СТУПЕНИ

Комплекс ГТО 2-й ступени, завершающий систему советской физкультуры, является серьезным испытанием, требующим длительной подготовки как в практической, так и теоретической части.

Требования к физкультурнику, динамовцу, сдающему нормы комплекса ГТО, пред'являются следующие. Он должен иметь удовлетворительное физическое развитие, хорошее состояние здоровья и достаточную систематическую подготовку.

Врачебно-физкультурным организациям необходимо ознакомиться с комплексом, с положением и инструкциями по проведению отдельных испытаний и работу повести по следующим путям: 1) врачебные углубленные осмотры; 2) врачебные наблюдения за тренировкой и за постановкой подготовительной работы; 3) саннадзор за местами подготовки и проведение сдачи норм; 4) организации углубленного самоконтроля участниками и 5) наконец проведения, подготовки и приема испытаний в об'еме курсов сестер запаса, бесед по самомассажу, по профгигиене на производстве и технике безопасности и минимуму военно-санитарных требований.

1. Врачебные осмотры приступающих к подготовке для сдачи норм ГТО должны носить углубленный характер, который должен заключаться: а) в расширенном анамнезе, нужном для оценки изменений в состоянии здоровья; б) в более строгом анализе описательных признаков; в) в антропометрических исследованиях, при проведении которых должно быть уделено большое внимание анализу показателей (кетле, эрисмана, жизненного); г) клинических исследований, которые должны быть достаточно детальны, причем необходимо во всех сомнительных случаях консультировать с врачами разных специальностей (терапевты, хирурги, гинекологи и др.), а также прибегать к методам лабораторных исследований (кровь, моча, мокрота, кал) и д) наконец в определении функциональных возможностей организма, т. е. в основном функциональных проб сосудисто-сердечной и дыхательных систем.

При исследованиях проводить следующие пробы : полную пробу ГЦИФК, пробу с трехминутным бегом и в некоторых случаях при оценке подготовленности к некоторым видам и специальные пробы (например проба Генечи — при нырянии). Пробу ГЦИФК проводить так. Испытуемый сидит, у него сосчитывается пульс каждые 10 секунд, до получения стойкой цифры, т. е. 2—3 раза повторяющейся, попутно сосчитывается дыхание (30 сек.), затем берется кровяное давление.

Далее исследуемый делает 60 поскоков в 30", после этого он садится и у него первые 10 сек. сосчитывается пульс, после чего берется кровяное давление и попутно сосчитывается дыхание, затем продолжается счет пульса каждые 10 секунд до успокоения и опять берется кровяное давление.

Считая, что проба ГЦИФК не дает полного ответа при определении функциональной способности организма для длительной напряженной работы, следует проводить пробу с трехминутным бегом. Техника такова. У испытуемого берется пульс, дыхание, кровяное давление (желательно и моча), затем ему предлагается проделать бег или на месте или по комнате или по площадке, в продолжении 3-х минут с темпом в 120 ударов в минуту, после чего испытуемый садится и у него сосчитывается пульс, дыхание и кровяное давление и все эти исследования повторяются после 15-минутного полного отдыха (после отдыха желательно взять и исследование мочи).

Предложенная Орг.-Учебн. Отд. ранее для выработки новых проб модификация этой пробы с темпом в 180 ударов может быть также применима.

Вышеуказанная проба и модификация ее может быть проделана только после предварительной общей систематической не менее м-ца тренировки и с лицами мужского пола.

Положительным показателем надо считать

наличие после 15 мин. отдыха исходных или незначительно измененных цифр трех исследований (пульс, дыхание, кровяное давление) и отсутствие изменений в моче.

Врачебные осмотры сдающих нормы ГТО 2-й ступени необходимо проводить регулярно каждые 2—3 месяца, причем обязательно приурачивать к моменту сдачи норм с большой нагрузкой.

2. Врачебные наблюдения в период тренировки и сдачи норм должны в основном заключаться: а) в указаниях по составлению схем тренировки; б) проверки этих схем и в) в учете острого влияния сдачи отдельных норм.

Для того, чтобы давать консультацию по составлению схем тренировки, врачам необходимо изучать теоретически и практически нормы, держа постоянный и тесный контакт с инструкторами методистами и практиками. Проверку схем можно проводить по состоянию здоровья и по техническим результатам.

Поскольку вопрос о влиянии на организм комплекса ГТО 2, является до сих пор не изученным, постольку динамовские организации, ведущие физкультурные организации должны поставить всестороннее изучение влияния на организм норм 2 ступени. В число исследований должен войти и учет острого влияния сдачи отдельных норм по схеме, приведенной в динамовской карточке — форме № 3.

Целью этого раздела работы должно быть получение материалов, характеризующих психофизиологическую нагрузку по отдельным нормам и помочь разработке методики построения подготовительной работы.

3. Саннадзор за местами подготовки и проведения сдачи норм должен быть таким же как при проведении серьезных соревнований. Проверка санитарно-технической подготовленности мест и инвентаря должна войти в круг обязанностей врача, которому для этого придется знакомиться с архитектурно-техническими моментами (трамплин для прыжков, препятствия военного городка и т. д.).

4. Самоконтроль, как дисциплина ГТО 1 ступени освоен, но практически проводится очень и очень немногими лицами и потому задача врачебных организаций — доказать насущную необходимость его для каждого готовящегося к сдаче норм ГТО 2-й ступени. Схема дневника самоконтроля следующая: дата, отклонения в режиме, куренье, аппетит, сон, самочувствие, работоспособность, желание заниматься физупражнениями, работа — ск. часов (ночью, тяжелая), водные процедуры, индивидуальная гимнастика, массаж, боли в мышцах, заболевания и повреждения, вес, спирометрия, пульс стоя и лежа.

Врачу предстоит давать раз'яснения как заполнять его, как оценивать те или другие

изменения общего состояния динамовца и наконец анализируя делать указания по режиму и тренировке.

5. Теоретические нормы №№ 22 и 25 требуют не только участия врачей, но им предстоит практическая работа по подготовке к сдаче этих норм, подготовке сестер ОКК. В первую очередь работа должна заключаться в организации специальных курсов, там где таковых ОКК не организует.

При проведении бесед по массажу, врачу предстоит также и практическая демонстрация и обучение приемам массажа.

При подготовке по профгигиене и технике безопасности, предстоит помимо бесед — проведение специальных экскурсий в музей, на фабрики, на заводы.

При проведении врачебно-физкультурной работы в каждом отдельном случае при сдаче и подготовке необходимо иметь ввиду следующее:

1. Перебежка с винтовкой на 60 метров, учесть возможность ссадин рук на финише.

2. Непосредственно перед сдачей нормы по кроссу (на 1 кл. для женщин и 5 кл. для мужчин) все участники должны пройти обязательный врачебный осмотр. Для определения функциональной способности проводить пробу с трехминутным бегом (для мужчин).

3. Перед «преодолением военного городка» необходим опрос и контрольный осмотр

с функциональной пробой ГЦИФК без кровяного давления. Учесть возможность ссадин при подползании и дать соответствующие профилактические советы.

4. Поход пешком с полной военной выкладкой на 25 кл. (для женщин) и 35 клм. (для мужчин) является серьезнейшим испытанием и потому к походу должны допускаться только лица, которые прошли систематическую подготовку (походы, кроссы) в продолжение не менее одного м-ца. Беря в основу требования, предусмотренные инструкцией, необходимо при проведении предварительного осмотра обязательна проба с 3-х минутным бегом с положительным результатам.

Орг.-Учебный Отдел рекомендует производить при сдаче этой нормы более углубленную научно-исследовательскую работу, беря для исследования (кровь, мочу) и экспементируя моменты, влияющие на уменьшение утомления (Хлористый натр, Миол, сахар и т. п.), поскольку в оценку входит физиологическое состояние на финише, весь поход должен проходить под непосредственным наблюдением врача. На врача возлагается ответственность за режим, выбор места для привалов и т. д., а потому перед походом врачу необходимо произвести санитарную разведку, получить сведения о заболеваемости, состоянии воды и т. п. в местах прохождения дистанции.

5. 6. Предварительного осмотра не требует.

7. 8. Плавание 200 м. и 400 м и прыжок. Опрос на старте и осмотр участников плавания на 400 метров. Ввиду того, что для большинства 400 м. является весьма значительной нагрузкой, настоятельно рекомендуется эту норму брать под исследование, одним из элементов которого должно быть проба на задержку дыхания (Генечи) до и после дистанции.

9. Врачу предстоит обучить приемам оживления утонувшего, а также явиться судьей при зачете этой нормы.

10. При сдаче нормы «ныряние» на врача, как отвечающего за здоровье участников. должна лечь проверка технической подготовленности бассейнов для ныряния, не допуская никаких из'ятий из требований, предусмотренных инструкцией. Перед сдачей норм, летучий осмотр и проба генечи (с задержкой дыхания), причем при цифрах ниже 20 сек. к сдаче нормы не допускать.

11. Осмотр только лиц, находящихся под постоянным контролем.

12. 13. Специального осмотра не требуется.

14. Участники и участницы перед ходьбой на лыжах предварительно, но не более чем за три дня проходят контрольный осмотр по обычной схеме. Желательно проводить исследования участников 20 километр. дистанций.

15. Лыжный поход на 35 километров, — врачебно-физкультурная работа должна примерно быть такой как перед пяти-километровым кроссом.

16. При прыжках с трамплина врачу предстоит проверить подготовку места сдачи норм с санитаро-технической точки зрения.

17. 18. и 19. Специальных врачебных осмотров не требуется.

Врачебно-физкультурная работа по ГТО 2 должна быть построена так, чтобы все мероприятия протекали при участии врача, который должен быть членом приемных комиссий.

Результатом врачебно-физкультурной работы должно явиться ясное представление и анализ по состоянию здоровья, сдающего в период всей сдачи норм.

33-1
106

19420

EP-50/10-Ex 24.